

2月 献立表

平成 26 年度

石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	月	牛乳 ・マーボウどうふどん ・くわわかめのサラダ	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、八つぷりみそ、★牛乳、くわわかめ	米、むぎ、砂糖、くずでん粉、かたくり粉、油、ごま油	にんじん、にら、にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、コーン	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3 g
3	火	牛乳 ・せつぶんごはん ・まるぼしイワシ・みそしる(はくさい・さいとも)	大豆、油揚げ、まいわし(丸干し)、さば節、白みそ、赤みそ ★牛乳	米、もち米、砂糖、さいとも、油	にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 4.2 g
4	水	牛乳 ・こくとうパン ・クリームシチュー・ネーブル	ベーコン、鶏肉、★牛乳、生クリーム	こくとうパン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、油、バター	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ネーブル	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g
5	木	牛乳 ・ごはん ・ぶりのてりやき・ゆずだいこん・とりごぼうじる	ぶり、鶏肉、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、こんにやく、油	にんじん、こまつな、しょうが、だいこん、ゆず、ごぼう	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 19.3 g
6	金	牛乳 ・ピザトースト ・ポトフ	ベーコン、豚肉、ウィンナー、★牛乳、ピザチーズ	食パン、じゃがいも、油	青ピーマン、にんじん、パセリ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.7 g
9	月	牛乳 ・ハヤシライス ・ビーンズサラダ	豚肉、大豆、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、中ざら糖、砂糖、油、バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリーンピース、きゅうり	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g
10	火	牛乳 ・ソースやきそば ・アンニンどうふ	豚肉、★牛乳、あおのり、生クリーム	蒸し中華めん、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶詰	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.7 g
12	木	牛乳 ・むぎごはん ・さけのしおやき・だいずのいそに ・みそしる(じゃがいも・たまねぎ)	さけ、大豆、鶏肉、さつまいも、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、ひじき	米、麦、こんにやく、じゃがいも、油	にんじん、こまつな、ごぼう、玉ねぎ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.3 g
13	金	牛乳 ・エクレアパン ・こめこのホワイトシチュー・いちご	鶏肉、★牛乳、生クリーム	ミルクパン、ミルクチョコレート、じゃがいも、上新粉、油	にんじん、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム、はくさい、いちご	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.2 g
16	月	牛乳 ・わふうあんかけどん ・いものこじる	鶏肉、かまぼこ、★たまご、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、かたくり粉、こんにやく、さいとも、油	にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、★グリーンピース、ごぼう、ほんしめじ、ねぎ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3 g
17	火	牛乳 ・ガーリックトースト ・まめいりトマトシチュー・ぼんかん	豚肉、いんげんまめ、★牛乳	食パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、★グリーンピース、ぼんかん	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.9 g
18	水	牛乳 ・ごはん ・ぶたにくのかおりやき ・ゆきんこじる	豚肉、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、砂糖、くずでん粉、油	にんじん、青ピーマン、こまつな、にんにく、ねぎ、りんご、玉ねぎ、もやし、なめこ、えのきたけ、だいこん	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.1 g
19	木	牛乳 ・まるパン ・フィッシュフライ・あおのりポテト・やさいスープ	たら ★たまご、鶏肉、ベーコン、★牛乳、あおのり	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油	にんじん、セロリー、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
20	金	牛乳 ・レンコンごはん ・しんじゆだんご・とりにくとコーンのスープ	油揚げ、豚ひき肉、★たまご、鶏肉、★牛乳	米、麦、パン粉、もち米、油、★ごま、ごま油	こねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、ねぎ、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、コーン	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
23	月	牛乳 ・きりぼしごはん ・たまごやき・とんじる	じゃこ、油揚げ、かつお節、★たまご、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、あおのり	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、こんにやく、油	にんじん、切干だいこん、ごぼう、だいこん、ねぎ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.9 g
24	火	牛乳 ・さぬきうどん ・りんごマフィン	豚肉、かまぼこ、油揚げ、★たまご、★牛乳、こんぶ、わかめ	冷凍うどん、砂糖、小麦粉、バター	にんじん、こまつな、干し椎茸、ねぎ、りんご(缶詰)	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.9 g
25	水	牛乳 ・ごはん ・さばのぶんかほしやき・なのはなのあまみそかけ ・ひつつみじる	さば、赤みそ、白みそ、鶏肉、★牛乳	米、麦、砂糖、小麦粉、白玉粉、油	なばな、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、ごぼう、はくさい、干し椎茸、ねぎ	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.0 g
26	木	牛乳 ・チーズパン ・ストロガノフふうにくみ	豚肉、★牛乳、生クリーム	チーズパン、小麦粉、中ざら糖、油、バター	にんじん、にんにく、しょうが、マッシュルーム、玉ねぎ、セロリー、★グリーンピース	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 1.8 g
27	金	牛乳 ・キムチチャーハン ・トックスープ	豚肉、えび、豚肉、★牛乳	米、麦、トック、油、ごま油	にんじん、みずな、はくさい(キムチ漬)、ねぎ、★グリーンピース、にんにく、干し椎茸、玉ねぎ、しょうが、セロリー、だいこん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.7 g

※食材の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見・ご要望などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g(%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
月の平均基準量	635	26.1	21.1(30)	360	2.3	194	0.35	0.43	14	4.5	2.9
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん