

令和2年

2月献立表

石神井東小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	ひじきごはん ぎゅうにゅう ★ししゃものカレーふうみあげ おすいもの★みかん	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ やきふ		にんじん しょうが だいこん こまつな ★みかん		593	15.7	29.4	3.2
4 火	やきにくガーリックライス ぎゅうにゅう パリパリサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ もやし		597	14.1	31.2	1.6
5 水	ピザトースト ぎゅうにゅう コーンポタージュスープ (クルトンつき) ★りんご	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう クリーム		しよくパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ しよくぼん		にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ にんじん コーン パセリ ★りんご		612	12.8	36.5	3.6
6 木	ごはん ぎゅうにゅう ★さばのみそに やさいのからしあえ ★かきたまじる	ぎゅうにゅう ★さば こんぶ みそ とりにく とうふ ★たまご		こめ おおむぎ さとう かたくりこ		しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな ほししいたけ		625	19.0	31.1	3.6
7 金	★えびピラフ ぎゅうにゅう フライドポテト ベイザンヌスープ	とりにく ★えび ハム ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら バター じゃがいも		にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく かぶ かぶ (は)		631	14.3	30.0	2.8
10 月	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう じゃこサラダ ★おかしなおかしなめだまやき	まぐろかん のり ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ アガー		スパゲティ オリブゆ さとう こめあぶら ごまあぶら		だいこん もやし キャベツ たまねぎ ★ももかん		673	16.3	30.1	2.8
12 水	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぶたひきにく とうふ だいず みそ ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にら たまねぎ もやし		611	17.9	30.3	3.0
13 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマヨみそやき とさきゅうり のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) かたくりこ こんにゃく さといも		きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ		659	15.4	37.1	2.6
14 金	キラキラピラフ ぎゅうにゅう さけのムニエル オニオンスープ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう さけ		こめ おおむぎ バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも		たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン		626	17.6	32.8	3.3
17 月	★キムチチャーハン ぎゅうにゅう さつまいものつつみあげ かんとうスープ	ぶたにく ★たまご ぎゅうにゅう クリーム とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも バター ぎょうぎのかわ かたくりこ		にんにく しょうが にんじん キムチ ねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ		661	12.7	34.9	2.7
18 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ちりめんあえ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちりめんじゃこ		こめ おおむぎ しろうごま こめあぶら こんにゃく さといも しろうごま さとう		ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ こまつな		582	16.7	24.0	2.6
19 水	★キャロットライスのクリームソースがけ ぎゅうにゅう ちんげんさいとしめじのスープ ★いちご	とりにく ★えび ぎゅうにゅう なまクリーム とうふ		こめ おおむぎ バター こめあぶら こむぎこ かたくりこ		にんじん たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ しめじ ★いちご		580	15.3	34.0	3.3
20 木	セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう ABCスープ ポテトサラダ	さけ ぎゅうにゅう とりにく かんてん		コッペパン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ じゃがいも		にんじん たまねぎ こまつな きゅうり		693	17.8	27.7	3.1
21 金	★ボークカレーライス ぎゅうにゅう カラフルピクルス	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ ざらめ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ★りんご ぶくじんづけ だいこん きゅうり あかピーマン きピーマン		664	13.3	25.3	3.0
25 火	★ピビンパ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたひきにく ★たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら じゃがいも しろうごま		しょうが たけのこ ぜんまい にんじん こまつな もやし にんにく たまねぎ		603	17.6	29.0	2.6
26 水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ★フルーツパンチ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう		ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ ごま ジュース		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり ★みかんかん ★ももかん ★パインアップルかん		647	12.5	28.9	2.2
27 木	チキンライス ぎゅうにゅう マカロニグラタン ジュリエンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ		こめ おおむぎ バター こめあぶら マカロニ こむぎこ パンこ		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ セロリ キャベツ		723	13.1	34.9	3.4
28 金	ごはん ぎゅうにゅう ★ぶりのてりやき あげじゃがいものきんぴら だいこんとうふのみそじる	ぎゅうにゅう ★ぶり とうふ みそ		こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら しらたき		しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ		655	16.1	28.9	2.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

※ 下線のついている献立は6年生のリクエストです。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	635	15.4	30.9	2.9	331	93	2.1	259	0.36	0.50	30	4.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上