

令和3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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月		★キャロットライスのクリームソースがけ ★ぎゅうにゅう ブロッコリーとキャベツのサラダ ★いちご	とりにく えび だいず ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム わかめ	こめ おおむぎ ★バター こめあぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ ★いちご	657	14.4	34.4	2.7			
2	火		おにたいじごはん ★ぎゅうにゅう ★いわしのうめ ★ほうれんそういりごまあえ きんときじる せつぶん	だいず しらすほし ★ぎゅうにゅう ★いわし ぶたにく わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう ★しろすりごま こめあぶら さつまいも こんにやく	しょうが ねぎ うめほし にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん	634	18.5	26.3	2.4			
3	水		ごはん ★ぎゅうにゅう とりのからあげ ★やさいのナムル とんじる	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら ★しろごま じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん こまつな もやし にんにく ごぼう だいこん ねぎ	664	16.5	32.0	2.6			
4	木		★ポークカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ だいごんのツナドレサラダ ★ぼんかん	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう わかめ ツナ	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 ★ふくじんづけ だいこん きゅうり コーン ★ぼんかん	711	14.1	28.0	2.6			
5	金		★フレンチトースト ★ぎゅうにゅう ★ジャーマンポテト ワンダンスープ	★ぎゅうにゅう ★たまご ウインナー ぶたにく	★しょくパン さとう ★バター こめあぶら じゃがいも ウェーブワフタン	たまねぎ パセリ しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ こまつな	606	15.6	33.1	2.4			
8	月		ごはん ★ぎゅうにゅう さけのこがねやき のりとひじきのつくだに ごんさいのみそしる	★ぎゅうにゅう さけ みそ のり ひじき とりにく 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) さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが パセリ ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな ねぎ	631	19.1	28.5	2.3			
9	火		きつねうどん ★ぎゅうにゅう ★ちくわのカレーあげ かしわいそてん	あぶらあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅう ちくわ ★たまご とりにく おおのり	うどん こむぎこ こめあぶら かたくりこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが にんにく	627	19.2	36.2	2.4			
10	水		ぶたキムチどん ★ぎゅうにゅう ちゅうかすいとん ★みかん	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまだんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし なら ねぎ キムチ はくさい こまつな ★みかん	697	15.0	29.8	2.1			
12	金		★サイコロステーキライス ★ぎゅうにゅう じゃごサラダ ★コーンポタージュスープ わぎゅうにくのひ	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ ★なまクリーム	こめ おおむぎ こめあぶら ★バター さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ もやし キャベツ コーン	726	12.5	44.0	3.2			
15	月		ぶたバラたかごはん ★ぎゅうにゅう キャベツのゆかりあえ がめに (ちくぜんに)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さといも さとう	にんじん たまねぎ たかなづけ キャベツ ごぼう たけのこ しいたけ ざやいんげん	658	15.3	30.0	2.7			
16	火		とりにくのてりやきどん ★ぎゅうにゅう ひとしおきゅうり みぞれじる	とりにく ★ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり なめこ えのきたけ だいこん ねぎ	629	17.4	28.5	2.5			
17	水		ねりマスバゲティ ★ぎゅうにゅう サウビカンサラダ ★デコボン	ツナ のり ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん もやし ★デコボン	684	14.3	32.5	2.3			
18	木		ごはん ★ぎゅうにゅう ★さわらのむぎみそやき ごもくきんびら ★むらくもじる	★ぎゅうにゅう ★さわら みそ さつまあげ だいず とりにく とうふ ★たまご	こめ おおむぎ さとう ★しろすりごま しらたき こめあぶら でんぶん かたくりこ	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ ねぎ こまつな	692	19.1	29.0	3.0			
19	金		チャーハン ★ぎゅうにゅう いかのチリソース トックスープ	やきぶた えび ★ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう トック	にんにく しょうが にんじん ねぎ グリーンピース ほししいたけ たまねぎ たけのこ こまつな	665	18.8	25.8	3.2			
22	月		★ハッシュドビーフ ★ぎゅうにゅう ★こまつなとベーコンのソテー ★いちご わぎゅうにくのひ	ぎゅうにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら ★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 マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース こまつな コーン ★いちご	714	11.7	35.4	2.0			
24	水		こぎつねごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものなんばんづけ やさいのしょうがしょうゆあえ じゃがいものみそしる	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも わかめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん グリーンピース ねぎ たまねぎ きピーマン しょうが はくさい こまつな	661	15.9	31.5	3.1			
25	木		★ガーリックトースト ★ぎゅうにゅう にくだんごスープ ★おかしなおかしなはんじゅくたまご	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず とうふ かんでん	★しょくパン ★マーガリン かたくりこ はるさめ ごまあぶら ★カルピス さとう	にんにく パセリ しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ ★ももかん	602	14.6	39.3	2.1			
26	金		わかめごはん ★ぎゅうにゅう ★まぐろのかりんとうあげ やさいのあまみそあえ すましじる	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう まぐろ みそ とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら さとう ★しろごま やきふ	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん たけのこ ねぎ	598	19.6	26.3	2.0			

※ 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

※ 下線部は6年生のリクエスト献立です。

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	659	16.1	31.8	2.5	343	95	2.4	289	0.39	0.53	37	4.9
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