

令和4年

2月献立表

石神井東小学校

実施日	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 火	★えびとうずらのたまごいりちゅうかどん ★ぎゅうにゅう ベジマカロニスープ	ぶたにく ★えびいか ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こめごマカロニ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ こまつな		681	20.0	29.9	2.6
2 水	★スバゲティ・ミートソース ★ぎゅうにゅう サウピカンサラダ ★ぼんかん	ぶたひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう		スバゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ もやし ★ぼんかん		667	16.4	32.1	2.6
3 木	だいずいりわかめごはん ★ぎゅうにゅう いわしのカレーふうみあげ やさいのからししょうゆあえ ★よしのじる	だいず わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ★かまぼこ とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ しらたき やきふ		しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな		632	20.7	29.6	2.8
4 金	タッカルビどん ★ぎゅうにゅう コーンいりかぶのスープ	とりにく みそ ★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも		しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ かぶ かぶ (は) コーン		639	15.8	32.3	2.4
7 月	ぶたバラたかなごはん ★ぎゅうにゅう きゅうりのゆかりあえ ★がめに (ちくげんに) ★みかん	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 さとう こんにやく さといも		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 さやいんげん ★みかん		674	15.8	31.9	2.4
8 火	★チキンライス ★ぎゅうにゅう パセリポテト だいごんのポトフ	とりにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー		こめ おおむぎ こめあぶら ★バター じゃがいも		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 にんにく キャベツ だいこん こまつな		646	16.0	34.0	2.5
9 水	★しろごまきなこあげパン ★ぎゅうにゅう いかんてんサラダ ★クリームシチュー	きなこ ★ぎゅうにゅう かんてん とりにく ★えび ★なまクリーム		★ミルクパン ★しろすりごま さとう こめあぶら ごまあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ		きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ マッシュルーム はくさい ブロッコリー		696	16.0	42.4	2.6
10 木	なめし ★ぎゅうにゅう しろみぎかなのこがねやき やさいたっぷりきんときじる ★いちご	★ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら さつまいも こんにやく		しょうが パセリ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな ★いちご		623	19.1	29.3	3.3
14 月	★キムチチャーハン ★ぎゅうにゅう だいずいりにくだんごスープ ブロッコリーのおかかあえ ★ココアプリン	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ かつおぶし アガー ★なまクリーム		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ		にんにく しょうが にんじん キムチ たまねぎ グリンピース はくさい ねぎ ほししいたけ こまつな ブロッコリー		681	17.3	38.5	2.4
15 火	ごはん ★ぎゅうにゅう まぐろのかりんとうあげ のりとひじきのつくだに ひつつみじる	★ぎゅうにゅう まぐろ のり ひじき とりにく		こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら さとう さといも しらたまだんご		しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ こまつな ねぎ		646	19.4	18.9	2.7
16 水	★ビビンバ ★ぎゅうにゅう トックスープ ★きよみオレンジ	ぶたひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ★ごま こめあぶら トック		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 ほししいたけ たまねぎ だいこん ★きよみ		683	16.4	29.1	2.5
17 木	きのこピラフ ★ぎゅうにゅう さかなのオニオンソースかけ ABCスープ	とりにく ベーコン ★ぎゅうにゅう ホキ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース パセリ こまつな		643	19.1	28.6	2.3
18 金	★ジャージャーめん ★ぎゅうにゅう ★さつまいものつつみあげ	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう ★クリーム		ちゅうかめん こめあぶら こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも ★バター ぎょうぎのかわ		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		613	15.2	36.3	2.4
21 月	えだまめごはん ★ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに ごもくじる	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ なた		こめ もちごめ こめあぶら かたくりこ じゃがいも さとう		えだまめ にんにく しょうが コーン にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな		644	15.8	33.5	2.4
22 火	★シナモントースト ★ぎゅうにゅう ポテトサラダ チリコンカン ★デコボン	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく きんときまめ		★しょくパン ★マーガリン さとう じゃがいも こめあぶら		にんじん きゅうり たまねぎ にんにく トマトピューレ マッシュルーム パセリ ★デコボン		680	16.4	32.2	2.7
24 木	れんこんとあぶらあげのまぜごはん ★ぎゅうにゅう とりのてりやき かふうきゅうり ★かきたまじる	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★たまご		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		にんじん れんこん しめじ グリンピース きゅうり こまつな ほししいたけ ねぎ		651	20.2	37.9	2.7
25 金	★ごぼういりドライカレー ★ぎゅうにゅう ★おかしなおかしなはんじゅくたまご	ぶたひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう かんてん		こめ おおむぎ こめあぶら ★バター こむぎこ ★カルピス さとう		しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう グリンピース ももかん		621	13.4	28.1	1.8
28 月	ごはん ★ぎゅうにゅう ★にんじんしりしり じゃがいものそぼろに ★いちご	★ぎゅうにゅう ★たまご かつおぶし まぐろ ぶたひきにく		こめ おおむぎ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ		にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん ★いちご		635	15.4	29.1	1.5

※ 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

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	653	17.1	31.9	2.5	332	96	2.6	267	0.35	0.50	20	7.8
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	25	4.5以上