

令和5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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		まいたけご飯 牛乳 さかなさいきょうや 魚の西京焼き だんご汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かじき みそ とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたまこ こむぎこ	にんじん まいたけ だいこん ほししいたけ こまつな	615	19.3	27.7	2.5
2	木		ごはん(麦入り) 牛乳 かつおでんぶ ぶたにく なまあげ にももの 豚肉と生揚げの煮物 やさいの和え物	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	596	18.4	32.0	2.4
3	金		だいずい おにたいじ はん ぎゅうにゅう 大豆入り鬼退治ご飯 牛乳 いわしうめに はくさい いそあ きんときじる 鰯の梅煮 白菜の磯和え 金時汁	だいず しらすぼし ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さつまいも こんにやく	しょうが ねぎ うめぼし はくさい こまつな にんじん だいこん	576	19.7	26.9	2.4
6	月		タッカルピ丼 牛乳 コーン入りかぶのスープ	とりにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく わかめ	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	640	15.8	32.2	2.5
7	火		たまご たかな ぎゅうにゅう 卵入り高菜めし 牛乳 さかな や く しる 魚のねぎみそ焼き 具だくさんみそ汁	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	たかなづけ ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	599	18.9	32.8	2.9
8	水		あんかけ焼きそば 牛乳 たいがくいも 大学芋	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ さつまいも みずあめ くるごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ	657	13.3	30.8	2.3
9	木		えびいり中華丼 牛乳 ちんげんさい 青梗菜としめじのスープ みかん	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう とりにく	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	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 こまつな チンゲンサイ しめじ みかん	630	19.9	26.1	2.4
10	金		チリビーンズライス 牛乳 コーンポテト オニオンスープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん こまつな しめじ トマトピューレ トマトかん コーン さやいんげん パセリ キャベツ	575	16.0	23.5	2.4
13	月		ほうとう風うどん 牛乳 いそべあ ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめぬかあぶら こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	611	18.2	34.6	3.0
14	火		ま こ ぎゅうにゅう 混ぜ込みピビンバ 牛乳 トックスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら こめあぶら トック	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ だいこん	622	14.9	30.2	2.0
15	水		きのこピラフ 牛乳 さかな 魚のオニオンソースがけ ABCスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう たら	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 グリーンピース パセリ こまつな	640	19.4	27.8	2.3
16	木		ピザトースト 牛乳 にげんご 肉団子のスープ ぼんかん	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	しょくパン こめあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい こまつな ぼんかん	540	18.0	41.3	3.0
17	金		チャーハン 牛乳 いかのチリソース 海藻スープ	やきぶた ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ グリーンピース はくさい	589	18.6	29.9	3.4
20	月		はん むぎ ぎゅうにゅう ご飯(麦入り) 牛乳 とりにく に ごもくじる 鶏肉とコーンのあげ煮 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ なると	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも あぶら こめぬかあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん はくさい ねぎ こまつな	588	16.7	30.0	2.3
21	火		チキンライス 牛乳 パセリポテト だいこん 大根のポトフ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	こめ むぎ こめぬかあぶら バター じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリーンピース パセリ にんにく キャベツ だいこん こまつな	638	16.6	34.8	2.8
22	水		ごこく ぎゅうにゅう いとかんてん 五穀おこわ 牛乳 糸寒天サラダ ムロアジのさんが揚げ すまし汁	あずき ぎゅうにゅう むろあじ すり身 とりひきにく とうふ みそ かんてん わかめ	こめ もちごめ おおむぎ きび さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ ほうれんそう	526	21.9	28.6	2.8
24	金		とりにく てりや どん ぎゅうにゅう 鶏肉の照焼き丼 牛乳 ひと塩きゅうり みぞれ汁	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	595	18.4	30.3	2.5
27	月		ガーリックトースト 牛乳 キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	しょくパン マーガリン さとう こめぬかあぶら こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ レモン にんじん マッシュルーム はくさい ブロッコリー	619	14.0	49.3	2.0
28	火		むぎ はん ぎゅうにゅう じゃーちゃんとうふ 麦ご飯 牛乳 家常豆腐 ちゅうか ひじきの中華ソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりひきにく ひじき	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ あかピーマン なら	551	17.4	31.0	1.4

※ 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19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	600	17.6	31.6	2.5	328	89	2.2	240	0.30	0.46	17	6.0
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