

令和6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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	れんこんサラダ あしたば 明日葉ミルクゼリー	ふたにく だいず ぎゅうにゅう アガー なまクリーム		こめ こめぬかあぶら さとう ざらめ こめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ れんこん キャベツ コーン あしたば		642	12.5	26.2	3.7
2 金	大豆入りわかめご飯 いわしのカレー風味揚げ 野菜のおかか和え 吉野汁	だいず わかめごはんのもと ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ かまぼこ とり		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 にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ こまつな		630	20.8	29.6	2.7
5 月	豚バラ高菜ご飯 かぶの香り和え 筑前煮	ふたにく ぎゅうにゅう とり 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 かぶ かぶ (は) キャベツ しょうが ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん		643	16.2	33.3	2.7
6 火	ご飯(麦入り) プルコギ 和風じゃこサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま		たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ きよみ		632	18.5	27.5	2.1
7 水	チキンライス フライドポテト 大根のポトフ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく ウインナー		こめ おおむぎ バター こめあぶら じゃがいも こめぬかあぶら		にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな		786	13.0	49.8	2.5
8 木	きのこピラフ 魚のオニオンソースがけ ABCスープ	とり 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 グリーンピース パセリ こまつな		643	19.1	28.6	2.3
9 金	しょうゆラーメン 竹の子の醤油煮(メンマ) ココアプリン	ふたにく なる とぎゅうにゅう アガー なまクリーム		ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう		にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ コーン たけのこ		604	16.7	38.0	2.6
13 火	はちみつレモントースト 冬野菜のシチュー 中華春雨サラダ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム ハム わかめ		しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ はるさめ しろうごま ごまあぶら		レモン にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい きゅうり みかん		670	14.4	40.0	2.9
14 水	ビビンバ トックスープ	ふたひき たまご ぎゅうにゅう ふたにく		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		659	16.8	30.0	2.5
15 木	枝豆ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 五目汁	ぎゅうにゅう とり もも ふたにく とうふ		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		636	15.5	34.0	2.2
16 金	チンジャオロース丼 わかめスープ	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう 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 ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン		641	16.9	31.5	2.3
19 月	ジャージャー麺 フルーツポンチ	ふたひき みる ぎゅうにゅう		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 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		579	15.5	27.7	2.3
20 火	キムチチャーハン 大豆入り肉団子スープ ブロッコリーのおかか和え	ふたにく ぎゅうにゅう ふたひき だいず とうふ かつおぶし		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		546	18.3	33.3	2.3
21 水	ご飯(麦入り) 鮪のかりんとう揚げ 海苔とひじきの佃煮 ひつつみ汁	ぎゅうにゅう まぐろ のり ひじき とり		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
22 木	蓮根と油揚げの混ぜご飯 鶏の照り焼き 華風きゅうり かきたま汁	ふたひき ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう とり 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 ほうれんそう		654	20.3	37.8	2.7
26 月	菜めし 野菜たっぷり金時汁	ぎゅうにゅう しろみぎかな おうごんや やさい きんときじる		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		609	19.2	29.9	3.3
27 火	ごぼう入りドライカレー ツナコーンサラダ りんご	ふたひき レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ 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 キャベツ もやし コーン りんご		653	14.3	32.0	2.2
28 水	ココア揚げパン 糸寒天サラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう かんてん わかめ とり えび なまクリーム		コッペパン こめあぶら さとう 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		653	16.0	40.7	2.8
29 木	ご飯(麦入り) にんじんしりしり じゃが芋のそぼろ煮 いちご	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし まぐろ ふたひき		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	640	16.7	32.8	2.5	334	90	2.4	243	0.34	0.49	19	6.9
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	25	4.5以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。