

令和2年

2月献立表

石神井西小学校

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人1日 (kcal)	エネルギー (%)												
3月	豆まきごはん 牛乳 ★いかのマヨネーズ焼き 豚汁	大豆	牛乳	いか	みそ	豚肉	豆腐	米	もち米	油	マヨネーズ	干しいたけ	にんじん	生巻	ごぼう	大根	ねぎ	641	19.1					
4火	マーボー豆腐丼 牛乳 大根とじゃこのサラダ	豚ひき肉	みそ	豆腐	牛乳	しらす干し		米	大豆	米ぬか油	砂糖	片栗粉	にんにく	生巻	干しいたけ	にんじん	たけのこ	ねぎ	にら	大根	きゅうり	622	15.8	
5水	★きなこトースト 牛乳 コーンシチュー 果物(ぼんかん)	きな粉	牛乳	ベーコン	とり肉			食パン	マーガリン	砂糖	米ぬか油	じゃが芋	バター	小麦粉	たまねぎ	にんじん	コーン	パセリ粉	ぼんかん			608	13.7	
6木	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き じゃが芋のみそ汁 海苔の佃煮	牛乳	ぶり	わかめ	油揚げ	みそ	のり	米	じゃが芋	砂糖				生巻	たまねぎ	にんじん						643	16.8	
7金	★チキンカレー 牛乳 ドレッシングサラダ	とり肉	ヨーグルト	生クリーム	牛乳			米	大豆	じゃが芋	油	バター	小麦粉	砂糖	たまねぎ	にんじん	にんにく	生巻	りんご	缶	キャベツ	小松菜	683	11.4
10月	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 呉汁 切り干し大根の含め煮	牛乳	鮭	油揚げ	みそ	大豆	さつま揚げ	米	ごん	じゃが芋	油	砂糖	大根	ごぼう	にんじん	ねぎ	切干	大根					674	18.3
12水	麦ご飯 牛乳 肉じゃが カリカリ油揚げ入りサラダ	牛乳	豚肉	油揚げ				米	大豆	油	じゃが芋	しらたき	砂糖	にんじん	たまねぎ	干しいたけ	キャベツ	ほうれん草					627	14.3
13木	豚キムチ丼 牛乳 五目スープ	豚肉	みそ	牛乳	豆腐			米	大豆	油	砂糖	片栗粉	にんにく	にんじん	たまねぎ	キムチ	白菜	にら	ねぎ		小松菜		617	18.0
14金	★練乳スパゲティ 牛乳 キャベツのマリネ チョコプリン	まぐろ	缶	のり	牛乳	アガー	生クリーム	スパゲティ	油	砂糖			大根	キャベツ	きゅうり								650	15.6
17月	きびご飯 牛乳 すき焼き煮 野菜のごま酢和え	牛乳	豚肉	うずら卵	豆腐			米	きび	油	ごん	じゃが芋	砂糖	しめじ	白菜	ねぎ	もやし	小松菜	にんじん				618	17.3
18火	千草うどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ	とり肉	油揚げ	牛乳	竹輪	青のり		うどん	油	小麦粉			にんじん	大根	干しいたけ	白菜	ねぎ	小松菜					546	17.4
19水	ゆかりご飯 牛乳 焼きししゃも 豆腐のスープ煮	牛乳	子持ち	ししゃも	とり肉	豆腐		米	白ごま	油	砂糖	片栗粉	にんにく	生巻	にんじん	たけのこ	しめじ	たまねぎ	白菜	小松菜			605	18.2
20木	親子丼 牛乳 野菜の和え物	とり肉	卵	のり	牛乳			米	大豆	砂糖	ごま		たまねぎ	にんじん	小松菜	もやし							634	17.2
21金	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー ポテトスープ	牛乳	豚肉	みそ	ベーコン			米	大豆	油	砂糖	片栗粉	ごま油	じゃが芋	にんにく	生巻	キャベツ	にんじん	ピーマン	ねぎ	たまねぎ	小松菜	610	14.5
25火	セルフチキン照り焼きバーガー 牛乳 パセリスープ 果物(オレンジ)	牛乳	とり肉	ベーコン				ショートニング	パン	砂糖	パセリ	油	じゃが芋	生巻	セロリー	にんじん	たまねぎ	ピーマン	オレンジ				647	16.6
26水	ポークストロガノフ 牛乳 大根ときゅうりのマリネ	豚肉	生クリーム	牛乳				米	大豆	油	バター	小麦粉	砂糖	にんにく	にんじん	たまねぎ	トマト	ピューレ	マッシュルーム	大根	きゅうり		627	12.9
27木	ご飯 牛乳 魚のあずま煮 みそけんちん汁	牛乳	ホキ	とり肉	豆腐	みそ		米	片栗粉	油	砂糖	白ごま	ごん	じゃが芋	ごぼう	にんじん	大根	ねぎ					625	15.2
28金	じゃこわかめごはん 牛乳 厚焼きたまご 吉野汁	わかめ	しらす干し	牛乳	豚ひき肉	卵	とり肉	油揚げ	片栗粉	米	油	砂糖	ごん	じゃが芋	にんじん	たまねぎ	干しいたけ	大根	ねぎ	しめじ	小松菜		648	17.2

※ 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

★はもうすぐ卒業を迎える6年生のリクエストメニューです。

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	629	16.1	29.8	2.7	328	104	2.1	240	0.38	0.51	26	4.1
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