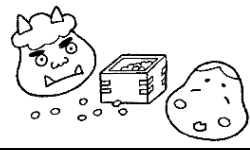


令和3年



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		
日	曜		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	17歳* (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分量 (g)
1	月	豚キムチ丼 牛乳 キャベツのスープ	豚肉 みそ 牛乳	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	にんにく にんじん たまねぎ キムチ 白菜 にら キャベツ 小松菜	613	16.6	2.7
2	火	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き けの汁風	牛乳 いわし 高野豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ	660	17.1	2.4
3	水	☆チキンカレー 牛乳 カラフルサラダ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 大麦 ジャガイモ 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ コーン 小松菜	688	11.3	2.9
4	木	☆ココアあげパン 牛乳 ポトフ 果物 (デコボン)	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	コッペパン 油 砂糖 ジャガイモ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ デコボン	603	14.4	2.7
5	金	昆布ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 吹雪汁	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく	にんじん 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	603	19.7	3.0
8	月	家常豆腐丼 牛乳 海藻サラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 海藻	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松 菜 もやし きゅうり	619	16.1	2.6
9	火	牛丼 牛乳 根菜のみそ汁	牛肉 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	689	12.9	2.4
10	水	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き のっぺい汁 海苔の佃煮	牛乳 ぶり 豚肉 のり	米 ジャガイモ こんにゃく 片栗粉 砂糖	生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	658	17.8	2.7
12	金	☆練馬スパゲティ 牛乳 コールスローサラダ 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 にんじん コーン	671	15.2	2.4
15	月	きびご飯 牛乳 すき焼き煮 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐	米 きび 油 こんにゃく 砂糖 ごま	しめじ 白菜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし	608	17.4	2.2
16	火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 ぎすけ煮	豚肉 うずら卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく たけのこ にんじん 干し しいたけ きくらげ たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ	672	18.1	3.0
17	水	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き あんかけ汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ とり肉	米 バター 砂糖 そうめん 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ 小松菜	619	19.8	2.4
18	木	ガーリックライス 牛乳 鶏の照り焼き ポテトスープ	ベーコン 牛乳 とり肉	米 バター 油 砂糖 ジャガイモ	にんにく パセリ 生姜 セロリー にんじん たまねぎ 小松菜	665	14.9	3.0
19	金	麦ご飯 牛乳 ハッシュドビーフ チーズ入りサラダ	牛乳 牛肉 クリーム チーズ	米 大麦 油 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり	654	12.8	2.2
22	月	麦ご飯 牛乳 鯖の文化干し みそけんちん汁	牛乳 さば とり肉 豆腐 みそ	米 大麦 油 こんにゃく ジャガイモ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	671	15.5	2.3
24	水	ご飯 牛乳 ☆肉じゃが 煮びたし 昆布の佃煮	牛乳 豚肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 しらす干し	米 油 ジャガイモ しらたき 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ	641	15.0	2.5
25	木	きなこトースト 牛乳 コーンシチュー 果物 (はるみ)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 パルメザンチーズ	食パン マーガリン 砂糖 油 ジャガイモ バター 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン パセリ はるみ	667	13.6	2.5
26	金	麦ご飯 牛乳 プルコギ 春雨スープ	牛乳 豚肉 とり肉	米 大麦 油 はちみつ 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 白菜 チンゲンサイ	632	15.6	2.8

※ 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

☆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	646	15.7	30.6	2.6	336	93	2.3	243	0.39	0.52	27	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