

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	わかめとごまのごはん 牛乳 ぶりの照り焼き のっぺい汁	わかめご飯の素 牛乳 ぶり 豚肉	米 ごま じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	579	18.2	29.2	2.5			
2 木	きびご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のしょうゆ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 きび 米ぬか油 しらたき 焼きふ 砂糖	たまねぎ にんじん 白菜 えのきたけ 小松菜 キャベツ	588	17.5	28.0	1.5			
3 金	やごめ 牛乳 いわしの生姜煮 貝だくさんみそ汁	とり肉 油揚げ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 みそ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 里芋	にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	599	20.8	33.1	2.8			
6 月	五目あんかけ焼きそば 牛乳 わかめともやしのスープ	豚肉 うずら卵 牛乳 わかめ	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ きくらげ たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ ねぎ	580	19.9	32.3	3.7			
7 火	ハムチーズトースト 牛乳 クリームシチュー 果物 (甘平)	ハム チーズ 牛乳 とり肉 生クリーム	セサミパン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 パター	にんじん たまねぎ パセリ粉 甘平	656	17.0	46.9	2.8			
8 水	オムチクライス 牛乳 マカロニスープ	とり肉 ウインナー 卵 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 パター マカロニ じゃが芋	トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ 小松菜	591	15.6	33.0	2.7			
9 木	ご飯 牛乳 豆腐の五目煮 ごまポテト	牛乳 とり肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 パター ごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん しめじ ねぎ	581	16.0	28.7	1.7			
10 金	ご飯 牛乳 菜の花団子 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉	米 ごま油 片栗粉 春雨	たまねぎ 生姜 干しいたけ コーン にんじん 白菜 チンゲンサイ	581	16.2	28.7	1.9			
13 月	五目うどん 牛乳 大学いも	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 片栗粉 さつまいも 米ぬか油 砂糖 みずあめ 黒ごま	にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜	631	13.9	24.7	1.7			
14 火	照り焼きチキンバーガー(セルフ) 牛乳 ABCスープ ココアプリン	とり肉 牛乳 ベーコン アガー 生クリーム	ミルクパン 砂糖 片栗粉 マカロニ 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ セロリ キャベツ 小松菜	629	17.3	37.5	3.0			
15 水	チキンカレー 牛乳 フレンチサラダ	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 パター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	621	12.2	32.2	2.5			
16 木	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 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	621	16.8	38.3	2.3			
17 金	豚キムチ丼 牛乳 ファンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 なたと	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン	にんにく にんじん たまねぎ キムチ(7材料-27品不使用) 白菜 なら 生姜 キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ	608	18.2	26.3	3.0			
20 月	あぶたま丼 牛乳 キャベツの塩こんぶ和え	とり肉 油揚げ 竹輪 卵 削り節 牛乳 塩昆布	米 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース 小松菜 もやし キャベツ	629	17.7	33.8	1.9			
21 火	麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ さつまい	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 みそ	米 大麦 バン粉 白ごま 砂糖 片栗粉 さつまい	たまねぎ にんじん 大根 しめじ ねぎ	620	17.9	27.3	3.1			
22 水	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ ビーマン コーン 小松菜 ねぎ	609	19.2	29.1	2.6			
24 金	コーンピラフ 牛乳 ジャーマンポテト 白菜のクリームスープ	とり肉 牛乳 ウインナー ハム 生クリーム	米 パター 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース パセリ 白菜	581	12.7	33.9	2.3			
27 月	家常豆腐丼 牛乳 ごま入りじゃこサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 しらす干し	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	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	606	17.8	34.5	2.6			
28 火	コメッコハヤシライス 牛乳 フライドポテト オレンジゼリー	豚肉 生クリーム 牛乳 青のり アガー	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース オレンジジュース	672	12.0	29.2	1.7			

※ 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	610	16.6	32.0	2.4	332	88	2.2	197	0.29	0.41	13	6.1



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク