

令和4年

2月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	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 (%)
1 火	○	ハヤシライス 6年生リクエスト ほうれん草のソテー 大豆入りカレースープ	豚肉肩 飲用牛乳 ベーコン 黄だいず 鶏もも肉	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも 薄力粉 車糖(上白糖) ひまわり油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ トマト加工品(ピューレー)	649	13.3	31.5
2 水	○	麦ご飯 ホキとコーンの揚げ煮 野菜のナムル 6年生リクエスト さわにわん	飲用牛乳 ホキ 黄だいず 鶏むね肉 絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 揚げ油 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖) ごま油 炒りごま(白)	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん ホールコーン缶 むきえだまめ(冷凍) 緑豆もやし こまつな だいこん 根深ねぎ	631	18.1	29.1
3 木	○	節分ご飯 いわしのさんが焼き 野菜のおかか和え はくさいと油揚げのみそ汁	黄だいず 飲用牛乳 いわしたたき 押し豆腐 鶏ひき肉 凍り豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵 おかか 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 揚げ油 車糖(三温糖) でん粉 ひまわり油	根深ねぎ しょうが キャベツ にんじん はくさい	583	19.6	32.7
4 金	○	麦ご飯 のりの佃煮 6年生リクエスト とり天 菜の花とキャベツの辛子和え こんさい汁	飲用牛乳 もみのり 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 でん粉 揚げ油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ 和種なばな にんじん たまねぎ だいこん こまつな 根深ねぎ	606	16.1	33.1
7 月	○	ビビンバ ビーフンスープ 果物(いちご) 6年生リクエスト	豚ひき肉 鶏卵 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 ベーコン 鶏むね肉	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(上白糖) ごま油 炒りごま(白) 車糖(三温糖) じゃがいも ビーフン	しょうが にんにく 緑豆もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ 根深ねぎ いちご こまつな	598	15.9	32.5
8 火	○	麦ご飯 ししゃものいそべ揚げ 野菜のごま和え 打ち豆汁	飲用牛乳 ししゃも あおのり 油揚げ うち豆	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 揚げ油 薄力粉 炒りごま(白) すりごま(白) 車糖(上白糖) じゃがいも	はくさい キャベツ こまつな にんじん だいこん 根深ねぎ	585	16.3	33.5
9 水	○	にんじんと卵 卵焼き れんこんのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚ひき肉 鶏卵 豚肩肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 でん粉 ごま油 しらたき 車糖(上白糖) 炒りごま(白)	たまねぎ にんじん こまつな れんこん 干しいたけ むきえだまめ(冷凍) キャベツ	589	19.2	33.9
10 木	○	麦ご飯 6年生リクエスト ステーキ カラフルマッシュポテト 蒸し野菜のゆかり和え マカロニスープ	飲用牛乳 国産牛もも肉 調理用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) オリーブ油 でん粉 じゃがいも 有塩バター 炒め油 マカロニ	たまねぎ りんご にんじん むきえだまめ(冷凍) キャベツ 緑豆もやし にんにく ホールコーン缶	595	15.4	30.3
14 月	○	コーンピラフ ポテトスープ プチチョコチップケーキ 果物(清見オレンジ)	鶏もも肉 飲用牛乳 ベーコン 鶏卵 調理用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 炒め油 じゃがいも 薄力粉 車糖(上白糖) チョコチップ	たまねぎ にんじん ホールコーン缶 マッシュルーム缶 むきえだまめ(冷凍) にんにく キャベツ 清見オレンジ	602	11.9	32.1
15 火	○	カレーライス 6年生リクエスト マカロニフレンチサラダ ココアプリン 6年生リクエスト	鶏もも肉 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	水稲穀粒(精白米) 炒め油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 マカロニ サラダ油(白) 車糖(上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	684	12.0	31.7
16 水	○	揚げパン(きな粉) 6年生リクエスト チリコンカン はるさめのレモン酢和え	きな粉 飲用牛乳 金時豆 豚肩肉	コッペパン 車糖(三温糖) 揚げ油 オリーブ油 じゃがいも 普通はるさめ 車糖(上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトホール缶 レモン果汁 トマト加工品(ピューレー) キャベツ きゅうり グリーンピース(冷凍) ホールコーン缶	621	16.7	31.4
17 木	○	麦ご飯 さばのトウバンジャン焼き あいませ のっぺい汁	飲用牛乳 さば 焼き竹輪(卵・山芋なし) 豚もも肉 油揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) つきごんにやく 板ごんにやく じゃがいも でん粉	根深ねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう	591	19.7	31.1
18 金	○	マーボー豆腐丼 スーミータン 果物(菊花ぼんかん)	豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 飲用牛乳 鶏むね肉 鶏卵	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) ごま油 でん粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 根深ねぎ たまねぎ いら スイートコーン缶 こまつな ぼんかん	614	17.4	29.5
21 月	○	麦ご飯 さわらのねぎみそがけ さやいんげんとじゃがいものソテー なめこのみぞれ汁	飲用牛乳 さわら 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 炒め油 じゃがいも 揚げ油 でん粉	根深ねぎ さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ なめこ缶 こまつな	588	16.2	29.4
22 火	○	わかめご飯 6年生リクエスト 生揚げの煮もの 6年生リクエスト 豚汁 6年生リクエスト みたらし団子 6年生リクエスト	炊き込みわかめの素 飲用牛乳 生揚げ 豚肩肉 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 炒め油 こんにやく じゃがいも 白玉粉 上新粉 でん粉	ぶなしめじ にんじん はくさい ごぼう グリーンピース(冷凍) だいこん 根深ねぎ	606	16.2	25.5
24 木	○	練馬だいこんスパゲティ 6年生リクエスト シャキシャキ和え 6年生リクエスト スイートポテト 6年生リクエスト	まぐろ類缶詰 刻みのり 飲用牛乳 生クリーム 鶏卵 調理用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 車糖(三温糖) コンスターチ ごま油 有塩バター さつまいも 車糖(上白糖)	だいこん 切干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	594	16.0	26.2
25 金	○	赤飯 6年生リクエスト きんめだいの西京みそ焼き キャベツの梅しょうゆ和え うったち汁	ささげ 飲用牛乳 きんめだい 米みそ(淡色辛みそ) 西京みそ 油揚げ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) おおむぎ(米粒麦) 炒りごま(黒) 車糖(三温糖) 薄力粉 炒め油	しょうが キャベツ こまつな にんじん 梅肉 ごぼう だいこん 根深ねぎ	603	17.8	24.2
28 月	○	麦ご飯 コーヒー牛乳 6年生リクエスト いかのさらき揚げ かぶとわかめの酢の物 吉野汁	コーヒー牛乳 いか わかめ 鶏むね肉 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 揚げ油 車糖(上白糖) 干しうどん	しょうが かぶ かぶ(葉) にんじん たけのこ千切りレトルト 根深ねぎ こまつな	590	16.2	18.9

※ 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

※ 2月・3月は、6年生のリクエスト給食を多く取り入れます。

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 (μgRAE)	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	607	16.3	29.8	2.5	333	97	2.4	228	0.25	0.44	18	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