

令和5年

2月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き					栄養量				
			おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	練馬大根スバゲティ ほう餃子 切干大根ときゅうりの華風和え	○	まくろ類缶詰 ぶた、ひき肉	刻みのり 飲用牛乳	にら	だいこん にんにく しょうが たけのご水煮 キャベツ 根深ねぎ 切り干し大根 きゅうり	スパゲッティ 車糖(三温糖) でん粉 きょうぎの皮 パン粉(生) でん粉 薄力粉 車糖(上白糖)	オリーブ油 ごま油	589	19.1	26.3	2.8
2 木	混ぜ込み稲荷 ししゃもの磯辺揚げ もやしと小松菜の生姜炒め なめこ汁	○	焼き竹輪 油揚げ 鶏卵 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやえんどう ごまつな 根みつば	干しいたけ たけのご水煮 しょうが 緑豆もやし たまねぎ 根深ねぎ なめこ水煮 かんぴょう	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) 薄力粉	大豆白絞油 ひまわり油	586	14.9	34.1	3.4
3 金	節分ご飯 さわらのうぐいす蒸し 白滝の有馬煮 菜の花汁	○	黄だいず さわら 豚肉肩 鶏もも 蒸しかまぼこ いか	飲用牛乳	あじだぼ(粉末) にんじん さやいんげん ごまつな なのはな	ごぼう たけのご水煮 はくさい 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(三温糖) しらたき	大豆白絞油 マヨネーズ(卵なし) ひまわり油	605	20.6	35.7	3.7
6 月	麦ご飯 のりの佃煮 ぎせい豆腐 豚ばら大根 呉汁	○	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉、ひき肉 鶏卵 豚肉バラ 黄だいず 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳 もみのり 芽ひじき	にんじん ごまつな	干しいたけ たけのご水煮 はくさい 根深ねぎ ごぼう しょうが だいこん グリーンピース(冷凍)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) でん粉 ジャがいも	ひまわり油	632	17.7	36.3	2.7
7 火	ホットドッグ(セルフ) ジャーマンポテト ABCスープ ぶどうゼリー	○	ベーコン 豚肉もも 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	トマトピューレ パセリ(乾) にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく ぶどうジュース	コッパパン ジャがいも 車糖(上白糖) ABCマカロニ	ひまわり油 有塩バター	582	16.2	36.5	2.8
8 水	麦ご飯 家常豆腐 変わり大学芋 卵入りわかめスープ	○	豚肉もも 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 鶏もも 鶏卵 絹ごし豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ カットわかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 さつまいも 車糖(上白糖) 水あめ	ひまわり油 ごま油 大豆白絞油 炒りごま(黒)	611	17.2	32.0	2.5
9 木	胚芽ご飯 ステーキ カラフルソテー 大根のコンソメスープ 果物(いちご)	○	国産牛肩肉 ベーコン	飲用牛乳	ごまつな 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご スイートコーン缶 セロリ だいこん いちご	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(はいが精米) 車糖(上白糖) でん粉 ジャがいも	オリーブ油 ひまわり油	587	14.6	33.3	2.1
10 金	カレーライス キャロットドレッシングサラダ 乳ない豆腐	○	鶏もも	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかん缶	水稲穀粒(精白米) ジャがいも 薄力粉 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	ひまわり油 有塩バター ひまわりサラダ油	631	12.0	26.7	1.8
13 月	大豆入りじゃこご飯 揚げぶりのみぞれ煮 菜の花のおかかあえ わかめと豆腐のみそ汁	○	黄だいず ぶり 木綿豆腐 おかか 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	ちりめんじゃこ あおのり 飲用牛乳 カットわかめ	万能ねぎ なのはな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(三温糖)	大豆白絞油	598	17.6	38.2	2.6
14 火	胚芽ご飯 和風キャベツハンバーグ 野菜の和風ごま炒め じゃが芋と油揚げの味噌汁 ココアプリン	○	ぶた、ひき肉 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 調理用牛乳 粉ゼラチン 生クリーム	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ 緑豆もやし	水稲穀粒(精白米) ココア 水稲穀粒(はいが精米) パン粉(生) 車糖(三温糖) でん粉 ジャがいも ざらめ糖(グラニュー糖)	マヨネーズ(卵なし) ひまわり油 炒りごま(白)	643	15.5	37.0	2.5
15 水	キムチチャーハン 焼きししゃも せいだのたまじ トックススープ	○	豚肉肩 鶏卵 米みそ(赤色辛みそ) 板なしかまぼこ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 青ピーマン ごまつな	白菜キムチレトルト だいこん たまねぎ	水稲穀粒(精白米) 米粒麦(芋) でん粉 車糖(三温糖) ジャがいも トックスライス	ひまわり油 炒りごま(白) 大豆白絞油	581	17.8	28.0	3.3
16 木	あんかけ焼きそば ミックスビーンズサラダ 糸寒天スープ	○	いか わきえび うずら卵水煮 黄だいず ベーコン いんげんまめ ひよこまめ 木綿豆腐	飲用牛乳 糸寒天	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン ごまつな	根深ねぎ しょうが はくさい にんにく たけのご水煮 きゅうり 干しいたけ たまねぎ もやし	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖)	大豆白絞油 ごま油 ひまわりサラダ油 ひまわり油	601	18.4	34.0	3.7
17 金	麻婆豆腐丼 シャキシャキ和え スーミータン	○	ぶた、ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 木綿豆腐 鶏むね 鶏卵	飲用牛乳	にんじん にら ごまつな	にんにく たまねぎ しょうが 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ 切り干しだいこん きゅうり コーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉 車糖(上白糖)	ひまわり油 ごま油	621	18.0	30.1	3.1
20 月	ハヤシライス ほうれん草のソテー 大豆入りカレースープ 果物(清見オレンジ)	○	豚肉肩 ベーコン 鶏もも 黄だいず	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ ほうれんそう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ コーン缶 きよみ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ジャがいも 車糖(上白糖) 薄力粉 ざらめ糖	ひまわり油	660	13.0	30.5	2.6
21 火	麦ご飯 さばのトウバンジャン焼き あいませ のっぺい汁	○	さば 焼き竹輪 豚肉もも 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	根深ねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) つきこんにやく でん粉 板こんにやく さといも	ひまわり油	585	18.7	29.4	2.9
22 水	マーガリンパン いかのさらさ揚げ 青のりポテトビーンズ 白菜のスープ 果物(せとか)	○	いか 黄だいず 鶏むね	飲用牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい せとか	マーガリンパン 薄力粉 でん粉 ジャがいも	大豆白絞油 ひまわり油	589	18.8	36.1	2.5
24 金	赤飯 金目鯛の西京みそ焼き ほうれん草のお浸し うったち汁 南瓜プリン	○	ささげ きんめだい 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 西京みそ 油揚げ	飲用牛乳 粉ゼラチン 調理用牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん ごまつな かぼちゃ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 車糖(上白糖)	炒りごま(黒) ひまわり油	604	17.5	29.2	2.4
27 月	わかめご飯 生揚げの煮物 大根餅 豚汁	○	生揚げ 豚肉肩 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	炊き込みわかめの素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ぶなしめじ はくさい だいこん 白菜キムチ ごぼう 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) ジャがいも でん粉 白玉粉 薄力粉 こんにやく	ごま油 ひまわり油	614	16.3	28.6	3.2
28 火	麦ご飯 コーヒー牛乳 さわらのみそソースかけ じゃが芋の金平 吉野汁	○	さわら 米みそ(淡色辛みそ) 板なしかまぼこ	乳飲料(コーヒー)	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 ジャがいも 車糖(上白糖) こんにやく 車糖(三温糖)	大豆白絞油 ひまわりサラダ油 炒りごま(白) ひまわり油	600	13.9	29.0	1.9

※ 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	606	16.7	32.2	2.8	353	98	2.4	238	0.27	0.44	21	6.8