

家庭数

令和4年2月献立

こちらは中学年の栄養価です。
中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	
1 (火)		はいがごはん	はたけのおにく バーベキューソース うめしそサラダ けんちんじる	こめ でんぶん はちみつ さとう さといも	こめあぶら	だいず とうふ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんごかん キャベツ きゅうり コーン ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ	593 20.3 24.9
2 (水)		まあぼお豆腐どん	はるさめスープ きなこまめ	こめ さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ いらだいず きなこ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ はくさい えのきたけ	629 25.9 30.9
3 (木)		はいがごはん	いわしのしょうがに びりからあえ わかめのみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	いわし かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いら わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	542 25.5 24.4
4 (金)		★なのはなたまごチャーハン	★はるまき ごもくちゅうかスープ	こめ さとう はるさめ でんぶん ★はるまきのかわ ★こむぎこ	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく ★たまご ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん なばな いら チンゲンサイ	にんにく ねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ えのきたけ たまねぎ きくらげ	595 21.9 33.9
7 (月)		ビビンバ	わかめスープ オレンジゼリー	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ アガー	にんじん こんぶ	にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ みかんジュース みかんかん	607 23.9 27.7
8 (火)		★きぬがさどん	★あごのだんごじる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ★たまご ★とびうお たら とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いら こんぶ	にんじん はねぎ こねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	629 29.2 30.8
9 (水)		★ナン	★ごぼういりドライカレー コールスローサラダ ★フルーツヨーグルト	★ナン さとう でんぶん	こめあぶら	ぶたひきにく レンズまめ だいず	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー ごぼう キャベツ コーン ももかん、りんごかん、 ようなしかん みかんかん ★パインアップルかん アロエ (かん)	534 22.8 34.7
10 (木)		さけちらしずし	おひたし とんじる	こめ もちごめ きび さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	あぶらあげ さけ かつおぶし ぶたにく みそ	こんぶ ★ぎゅうにゅう いら こんぶ	にんじん こんぶ こまつな	かんびよう ほししいたけ れんこん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	553 25.1 32.5
14 (月)		★エクレーパン	ひじきのサラダ ポトフ	★ミルクパン ★チョコレート さとう じゃがいも	こめあぶら	まぐろ ぶたにく ウインナー	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こんぶ	キャベツ コーン セロリー にんにく しょうが たまねぎ	574 21.7 41.2
15 (火)		はいがごはん	★いかしゅうまい はるさめのいためもの むぎみそのみそしる	こめ ★しゅうまいのかわ でんぶん はるさめ じゃがいも	ごまあぶら	ぶたひきにく ★いか あぶらあげ むぎみそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いら こんぶ	にんじん ビーマン あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ	600 25.9 26.0
16 (水)		★ねぎしおぶたどん	あかだしみそのみそしる おはなみかん	こめ しらたき でんぶん	こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ まめみそ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう いら こんぶ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし ねぎ レモン なめこ みかん	552 24.2 27.6
17 (木)		はいがごはん	★さわらのねぎかつおだれ れんこんきんぴら しろみそのみそしる	こめ さとう こんにやく さといも	こめあぶら ごまあぶら	★さわら かつおぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが ねぎ れんこん はくさい えのきたけ	553 23.3 25.1
18 (金)		はいがごはん	★あんかけたまごやき ひじきのにも ねりまみそのみそしる	こめ さとう でんぶん こんにやく	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら	とりひきにく ★たまご だいず あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう ひじき こんぶ いら こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ しょうが	588 23.8 31.2
21 (月)		はいがごはん	★さばのみぞれに ★はくさいのごまずあえ えどあまみそのみそしる	こめ さとう でんぶん	★しろすりごま	★さば あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いら こんぶ	にんじん こんぶ	しょうが ねぎ だいこん はくさい もやし きゅうり えのきたけ	571 26.2 29.6
22 (火)		こぎつねごはん	やさいののりあえ あおさのみそしる ★いきなりだんご	こめ もちごめ さとう さつまいも ★こむぎこ しらたまこ あん	こめあぶら	ぶたひきにく あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう のり こんぶ いら こんぶ あおさ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	もやし きりぼしだいこん えのきたけ たまねぎ	651 25.5 24.5
24 (木)		★スパゲティミートソース	はなやさいのサラダ	★スパゲティ さとう こめこ	オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー コーン	547 23.2 30.4
25 (金)		*きびごはん	とうふハンバーグわふうおろしソース こんにやくのびりからいため かしわじる	こめ きび こめこパンこ でんぶん こんにやく さとう	マヨネーズ (卵なし) こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ とうにゅう とりにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん だいこん ねぎ	570 22.4 30.3
28 (月)		ぶたキムチどん	トックスープ りんご	こめ さとう でんぶん トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ(70%~27品不使用) ほししいたけ ねぎ りんご	600 22.3 27.3

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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	583	16.5	29.6	2.0	360	110	2.7	206	0.33	0.39	12	5.4
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

*** 給食費のお知らせ ***
今年度の給食費の引き落としは
終了いたしました。

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。