家庭数

令和５年度　２月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (木)	牛乳	ひじきごはん	つくねやき よしのじる	こめ さとう パンこ でんぷん	こめあぶら マヨネーズ(卵なし)	ぶたにく あぶらあげ とりひきにく だいず とりにく	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん	542	17.9	2.0
2 (金)	牛乳	節分 いわしのかばやきどん	せつぶんサラダ すましじる	こめ でんぷん さとう	こめあぶら	いわし だいず とりにく かまぼこ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ	611	17.5	2.1
5 (月)	牛乳	ぶたキムチどん	トックスープ りんご	こめ さとう でんぷん 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 にら こまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) ほししいたけ ねぎ りんご	629	14.0	1.9
6 (火)	牛乳	★えびピラフ	★ししゃものエスカベッシュ コメッコマカロニスープ	こめ でんぷん きびざとう じゃがいも こめこマカロニ	こめあぶら オリーブゆ	★えび ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん パセリ	たまねぎ きピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	575	16.3	2.2
7 (水)	牛乳	はいがごはん	ピリからにくじゃが はるさめのいためもの	こめ じゃがいも きびざとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ にんにく もやし えのきたけ しらたき	585	14.0	1.3
8 (木)	牛乳	★プルコギどん	まめもやしのナムル ★あんにんゼリー	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ぶたにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん にら	にんにく しょうが しめじ たまねぎ ねぎ もやし みかんかん	580	15.9	1.7
9 (金)	牛乳	旬：だいこん はいがごはん	さばのみぞれに ★はくさいのごまずあえ けんちんじる みつば 遠足	こめ さとう でんぷん さといも	★しろすりごま こめあぶら	さば とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん はくさい もやし きゅうり ごぼう ほししいたけ	538	16.7	1.8
12 (月)	振替休日（建国記念の日）											
13 (火)	牛乳	★みそラーメン	ぼうぎょうざ だいこんナムル	ちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぷん さとう	ごまあぶら ★しろごま こめあぶら	みそ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ コーン もやし ほししいたけ だいこん えのきたけ	575	17.9	2.2
14 (水)	牛乳	★チョコチップパン	★たらのパンこやき カレービーンズ	★チョコチップパン パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	メルルーサ ぶたひきにく だいず いんげんまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ	614	20.3	2.2
15 (木)	牛乳	郷土料理～京都府～ ★きぬがさどん	あごのだんごじる	こめ さとう でんぷん	こめあぶら	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	にんじん くじょうねぎ こねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	628	17.5	2.1
16 (金)	牛乳	しせんどうふどん	ワンタンスープ りんごゼリー	こめ さとう でんぷん ウェーブワンタン	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ りんごジュース りんごかん	614	15.2	2.2
19 (月)	牛乳	まめみそ ★ねぎしおぶたどん	まめみそのみそしる いよかん	こめ でんぷん	こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし ねぎ しらたき レモン なめこ いよかん	561	16.4	1.8
20 (火)	牛乳	むぎみそ はいがごはん	すきやきふうにもの むぎみそのみそしる	みそしる週間	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく やきとうふ あぶらあげ むぎみそ	★ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	にんにく しょうが たまねぎ しらたき ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ	614	17.9	2.1
21 (水)	牛乳	しろみそ とりそぼろどん	からしあえ しろみそのみそしる		こめ さとう さといも	こめあぶら	とりひきにく こうやどうふ だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	549	17.3	2.0
22 (木)	牛乳	ねりまみそ はいがごはん	★あんかけたまごやき ひじきのにもの ねりまみそのみそしる		こめ さとう でんぷん	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	★ぎゅうにゅう ひじき	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 こんにゃく	577	15.3	2.0
23 (金)	天皇誕生日											
26 (月)	牛乳	ツナピラフ	★ミートオムレツ はくさいとベーコンのスープ	こめ さとう	こめあぶら マヨネーズ(卵なし)	まぐろかん ぶたひきにく とうふ ★たまご ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン にんにく はくさい エリンギ	565	15.9	2.3
27 (火)	牛乳	旬：ぶり はいがごはん	ぶりとじゃがいものあずまに さっぱりあえ かぶのみそしる	こめ じゃがいも さとう でんぷん	こめあぶら	ぶり あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな かぶ（は）	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ かぶ	645	15.2	2.2
28 (水)	牛乳	わかめうどん	ちくわのカレーあげ おかかあえ	うどん こむぎこ さとう	こめあぶら マヨネーズ(卵なし)	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	わかめ ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ もやし	554	17.8	2.1
29 (木)	牛乳	はいがごはん	ぎんさわらのしおこうじやき れんこんきんぴら ぐだくさんみそしる	こめ さとう さといも	ごまあぶら こめあぶら	ぎんさわら とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ れんこん はくさい えのきたけ こんにゃく	532	17.8	2.0

※　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　★はアレルギー食材を含む献立です。
※　表示している栄養価は中学年のものです。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。

＊給食費のお知らせ＊

今年度の引き落としは、終了いたしました。
ご協力いただき、ありがとうございました。
なお今後、長欠や学級閉鎖等で返金が生じた場合は、
年度末にまとめて返金いたしますので、ご承知おきください。

～今月の産直食材～

・七分つき米　　…埼玉県行田市

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。