

2月献立表

【給食目標】食事と健康のかかわりを知ろう

実施日	飲食物	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1月		麦ごはん マーボー豆腐 野菜の華風あえ 五目さっぱりスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉		米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 でん粉		にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ たら キャベツ もやし				564	16.0	29.0	2.8
2火		五目寿司 福ひく豆 けんちん汁	鶏むね肉 油揚げ 牛乳 大豆 きな粉 とり肉 豆腐 わかめ みそ		米 砂糖 油 大豆油 こんにゃく 里芋		干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう ごぼう 大根 ねぎ				586	15.5	25.6	2.0
3水		ぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ ひじきサラダ すずしろ汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり ひじき まぐろ缶 えんどう 豚肉 みそ 豆腐		米 大豆油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 里芋		にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ				632	16.7	32.8	2.9
4木		五分つき米入りごはん 鱈の西京焼き うど入りきんぴらごぼう すまし汁	牛乳 さわら みそ かまぼこ わかめ		米 大豆油 こんにゃく 砂糖		ごぼう うど にんじん 小松菜 えのきたけ				528	17.8	24.0	2.1
5金		カレーうどん じゃがいもの甘辛煮 水菜サラダ みかん	豚肉 牛乳		うどん 油 砂糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋 大豆油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 水菜 もやし コーン みかん				571	16.0	24.9	2.6
8月		鶏ごぼうごはん ぎせい豆腐 大根とわかめの酢の物 じゃがいもとキャベツのみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ みそ		米 もち米 大豆油 砂糖 片栗粉 白ごま じゃが芋		ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん ねぎ 大根 キャベツ				574	16.9	28.1	2.8
9火		麦ごはん すき焼き煮 切干ツナサラダ 青菜のしょうゆ炒め	牛乳 牛肉 焼き豆腐 まぐろ 油揚げ		米 大麦 こんにゃく 砂糖 大豆油 オリーブ油		にんじん 白菜 ねぎ 切干大根 キャベツ 水菜 小松菜 もやし				618	16.4	31.2	2.3
10水		コロッケバーガー マカロニのクリーム煮 みかん	豚ひき肉 牛乳 とり肉		丸パン 大豆油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ パター		たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶ(葉) みかん				725	14.0	31.8	2.8
12金		五分つき米入りごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ 白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ		米 砂糖 片栗粉 大豆油 オリーブ油		生姜 ブロッコリー にんじん もやし にんにく 白菜 ねぎ				555	16.8	30.3	2.0
15月		豚肉チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ	豚肉 牛乳 ハム 豚ひき肉 なた		米 大豆油 春雨 ごま油 砂糖 白ごま ワンタンの皮		ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 生姜 小松菜 干しいたけ				534	15.4	29.5	3.1
16火		牛丼 大豆もやしのナムル 根菜のみそ汁	牛肉 牛乳 みそ		米 大豆油 こんにゃく 砂糖 ごま油		生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ だけのこ 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ				615	16.1	28.7	2.8
17水		五分つき米入りごはん 高野豆腐の唐揚げ 煮ひたし 小松菜のすまし汁	牛乳 高野豆腐 油揚げ 豆腐		米 上新粉 片栗粉 油 砂糖		生姜 小松菜 もやし しめじ にんじん				601	14.4	31.3	2.0
18木		ほうじ茶めし おでん 白菜の即席漬	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うずら卵		米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋		にんじん 大根 白菜 とうな 生姜				532	15.4	21.7	3.0
19金		麦ごはん チキンチキンごぼう けんちん汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ		米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 大豆油 里芋		ごぼう グリンピース にんじん 大根 干しいたけ				683	15.0	33.7	2.2
22月		麦ごはん 豚肉のらっきょうソース キャベツのおかかあえ いちご	牛乳 豚肉		米 大麦 片栗粉 油 砂糖		生姜 らっきょう漬 キャベツ にんじん 小松菜 いちご				623	14.4	33.4	1.2
24水		ターメリックライス 大豆入りドライカレー 小松菜とコーンのソテー	牛乳 豚ひき肉 大豆		米 大麦 なたね油 砂糖 大豆油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー レースン トマトジュース 小松菜 コーン				609	14.8	27.3	1.9
25木		五分つき米入りごはん アドボ(鶏肉の炒め煮) じゃこ入りグリーンサラダ ニラガン(野菜スープ)	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 豚肉		米 油 砂糖 大豆油 じゃが芋		たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし 小松菜 ほうれん草 にんじん				572	15.6	27.1	3.3
26金		サンマーマン しゅうまい	豚肉 牛乳 豚ひき肉		中華めん 大豆油 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮		にんにく 生姜 にんじん さやえんどう たまねぎ もやし 干しいたけ グリンピース				601	17.1	27.7	3.1

※ 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

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていたいただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

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	596	15.8	29.0	2.5	330	94	2.1	264	0.37	0.48	30	4.3
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	20	5以上