

令和2年



2月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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		12歳児 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ★大豆の青のり揚げ すまし汁 節分	ぎゅうにゅう いわし だいず あおのり とりにかく かまぼこ		こめ さとう でんぷん あぶら		たまねぎ しょうが ほししいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ		577	20.6	25.0	2.4	果物
4火	ピザバーガー 牛乳 コーンポテト 押し麦のスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう		まるパン こめあぶら じゃがいも オリーブゆ おおむぎ		にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ コーン にんじん キャベツ セロリー パセリ		579	13.7	37.9	2.9	魚介類
5水	ごはん 牛乳 生揚げの肉みそがけ 揚げじゃがのきんぴら 吉野汁	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにかく みそ ぶたひきにかく とりむね		こめ こめあぶら でんぷん じゃがいも あぶら こんにやく さとう やきふ		にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ しょうが ごぼう ねぎ さやいんげん だいこん こまつな		609	16.4	29.7	1.8	卵
6木	中華おこわ 牛乳 棒ぎょうざ もやし中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにかく とりにかく		こめ もちこめ こめあぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ はるさめ		たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ にら きくらげ もやし チンゲンサイ		643	15.6	28.1	2.2	小魚
7金	ウインナーピラフ 牛乳 たらとチーズの包み揚げ 小松菜のスープ いちご	ウインナー ぎゅうにゅう たら チーズ とりにかく		こめ おおむぎ こめあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ だいこん こまつな いちご		647	17.6	35.5	2.5	海藻
10月	★梅じゃご飯 牛乳 おでん 野菜のごま酢和え ★みかん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう こんぶ がんもどき つみれ さつまあげ ちくわ		こめ じゃがいも こんにやく ちくわぶ さとう しろすりごま		かんそうかりかりうめ だいこん にんじん キャベツ きゅうり みかん		577	16.1	21.5	2.7	きのこ
11火	建国記念の日											
12水	★チキンカレーライス 牛乳 ツナと大根のサラダ	とりにかく ぎゅうにゅう まぐろ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり		676	12.2	29.2	2.4	乳製品
13木	ごはん 牛乳 ★鯖の味噌煮 もやしと油揚げの炒め物 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ ぶたにく		こめ さとう こめあぶら		しょうが にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こまつな		620	18.8	31.6	3.0	小魚
14金	★ココア揚げパン 牛乳 レモンドレサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー		コッペパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも		だいこん にんじん もやし きゅうり コーン たまねぎ レモン にんにく キャベツセロリー		692	12.7	44.0	2.5	海藻
17月	ごはん 牛乳 ★鶏のから揚げ ほうれん草のサラダ かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう とり あ ローズハム あぶらあげ とうふ みそ		こめ こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら さとう じゃがいも		にんにく しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ かぶ かぶのは		663	16.5	33.0	2.5	きのこ
18火	★きのこクリームスパゲティ 牛乳 野菜とツナのソテー ★フルーツポンチ	ベーコン とりにかく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ 生クリーム まぐろ かんてん		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ さとう		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ パセリ キャベツ コーン ももかん バインかん ぶどうかん みかんかん		678	12.9	35.0	2.3	豆製品
19水	高菜めし 牛乳 タイピーエン たけのこのひこずり 熊本県の郷土料理	たまご ぎゅうにゅう あさり いか えび ぶたにく みそ		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら はるさめ こんにやく		たかなづけ しょうが にんじん しめじ きくらげ はくさい あさつき たけのこ		578	15.2	26.2	2.9	果物
20木	★ガーリックフランス 牛乳 冬野菜のミートボールシチュー ★グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにかく とうふ		ソフトフランスパン マーガリン パンこ でんぷん こめあぶら じゃがいも さとう		にんにく パセリ ねぎ にんじん だいこん しめじ ほうれんそう トマトピューレ きゅうり キャベツ		589	15.1	41.0	2.5	豆
21金	たこめし 牛乳 ★竹輪の磯辺揚げ 打ち豆汁 (福井県の郷土料理) 甘平 (柑橘)	あぶらあげ たこ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり だいず みそ		こめ こめあぶら さとう こむぎこ あぶら じゃがいも		しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ かんべい		645	17.7	28.9	2.9	海藻
24月	振替休日											
25火	わかめごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 キャベツの味噌汁 ★冷凍パン	わかめごはんのもつと ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ れいとうパン		650	15.9	28.7	3.2	きのこ
26水	★味噌ラーメン 牛乳 キャベツしゅうまい ぼんかん	ぶたにく いくこ みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにかく		ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぷん		にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ ぼんかん		712	16.1	24.1	3.2	芋
27木	バエリア 牛乳 スペニッシュオムレツ ひよこ豆のスープ スペイン料理	とりにかく えび いか ロースハム ぎゅうにゅう たまご とうにゅう ひよこめめ ベーコン		こめ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム コーン トマトピューレ あかピーマン ピーマン		637	18.3	31.1	2.7	乳製品
28金	ごはん 牛乳 味噌カツ (愛知県の郷土料理) ポイルキャベツ 厚揚げと野菜の具だくさん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく		キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ		659	19.4	27.7	1.9	豆

※ 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

★のついている献立は6年生のリクエストメニューです！

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	635	16.1	31.1	2.6	336	91	2.3	238	0.39	0.51	34	4.5
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