

令和2年

2月献立表

南が丘小学校

実施日	日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	①ごはん ②牛乳 ③生揚げのふきよせ ④大豆のかりんとう	牛乳 ③とり肉 あつ揚げ ④大豆 きな粉	①こめ ③こめぬか油 こんにやく さとう かたくり粉 ④あぶら 黒ごとう	③しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース	659	16.2	30.7	1.6
4	火	①食パン ②牛乳 ③マーマレードジャム ④チーズオムレツ ⑤こまつなとじゃがいものスープ	牛乳 ④ハム チーズ たまご クリーム ⑤とり肉	①食パン ③マーマレード ④こめぬか油 ⑤じゃがいも	④にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう ⑤にんにく こまつな	583	17.8	37.7	2.8
5	水	①ごはん ②牛乳 ③ぶた肉のさんしゅう煮 ④野菜のからし和え	牛乳 ③ぶた肉 (けずりぶし) あつ揚げ いか	①こめ ②こめぬか油 じゃがいも さとう こんにやく	③しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ④もやし こまつな	579	16.8	24.7	1.8
6	木	①わかめごはん ②牛乳 ③ほっけの塩焼き ④いものこ汁 ⑤果物 (りんご)	牛乳 ①たきこみわかめのもと ③ほっけ ④ (けずりぶし こんぶ) ぶた肉 みそ	①こめ ④さといも こんにやく	④にんじん だいこん こまつな ねぎ ⑤りんご	565	19.0	20.4	1.8
7	金	①チャーハン ②牛乳 ③はくさいスープ ④ファイバーサラダ	牛乳 ①焼きがた ③とりにく ベーコン ④わかめ	①こめ ごま油 ③こめぬか油 ④さとう	①にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん グリンピース ③たまねぎ はくさい チンゲンサイ ④きりほしだいこん キャベツ きゅうり	580	13.5	29.6	2.8
10	月	①ジャンバラヤ ②牛乳 ③ペイザンヌスープ ④ピーチゼリー	牛乳 ①とり肉 ウィナー ③ベーコン いんげんまめ ④アガー	①こめ バター こめぬか油 ④ももジュース さとう	①にんにく セロリー にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン ③マッシュルーム	660	13.2	32.2	2.8
12	水	①ひじきごはん ②牛乳 ③きりたんぼ汁 ④こまつなとじゃこの和え物	牛乳 ①とり肉 ひじき 油揚げ ③ (けずりぶし) ④ちりめんじゃこ かつおぶし	①こめ こめぬか油 こんにやく さとう ③きりたんぼ ④ごま油	①にんじん だいこん ごぼう ③まいたけ ねぎ ④こまつな もやし	580	15.1	22.3	2.7
13	木	①ココアパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④カラフルサラダ	牛乳 ①とり肉 クリーム チーズ 牛乳	①ココアパン ③こめぬか油 じゃがいも バター こむぎこ ④さとう	③にんにく たまねぎ にんじん パセリ ④きゅうり キャベツ コーン あかピーマン もやし	615	13.9	36.7	2.5
14	金	①ごまごはん ②牛乳 ③さけの黄金焼き ④いなか汁 ⑤大根のゆかり和え	牛乳 ③さけ チーズ ④とり肉 (けずりぶし) あつ揚げ	①こめ くるごま ③マヨネーズ (卵なし) ④こめぬか油	④にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	657	18.7	35.1	2.5
17	月	①親子丼 ②牛乳 ③のっぺいじる ④スイートポテト	牛乳 ①とり肉 (けずりぶし) たまご ③あぶらあげ とうふ ④クリーム たまご	①こめ さとう こめぬか油 ③こんにやく さといも かたくり粉 ④さつまいも バター	①たまねぎ にんじん ③だいこん ねぎ	809	16.5	28.3	2.7
18	火	①ほうとう風うどん ②牛乳 ③ちくわの二色揚げ ④みかん	牛乳 ① (けずりぶし) とり肉 油揚げ みそ ③ちくわ あおのり たまご	①うどん ③こむぎ粉	①ほししいたけ にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ こまつな ④みかん	646	17.7	29.5	2.7
19	水	①ごはん ②牛乳 ③本格麻婆豆腐 ④かいそうサラダ	牛乳 ③ぶた肉 みそ とうふ ④わかめ	①こめ ③こめぬか油 さとう かたくり粉 ④ごま油 しろごま	③にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ なら ④もやし キャベツ コーン	587	15.5	27.9	2.3
20	木	①ごはん ②牛乳 ③いかの甘辛煮 ④キャベツのごま酢和え ⑤五目汁	牛乳 ③いか ⑤ (けずりぶし) ぶた肉 とうふ	①こめ ③さとう かたくり粉 ④しろすりごま	④キャベツ きゅうり ⑤にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな	571	19.6	20.6	2.7
21	金	①チキンカレー&ライス ②牛乳 ③ふくじん漬け ④キャロットドレサラダ	牛乳 ①とり肉	①こめ こめぬか油 じゃがいも バター こむぎ粉 ざらめ ④さとう	①にんにく しょうが たまねぎ にんじん ③ふくじん漬け ④きゅうり キャベツ コーン	692	11.1	27.8	2.8
25	火	①トマトソーススパゲティ ②牛乳 ③コーンのいりどりサラダ	牛乳 ①ベーコン チーズ	①スパゲティ オリーブ油 ③こめぬか油 さとう	①にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ ③きゅうり コーン	614	13.0	33.0	2.5
26	水	①ごはん ②牛乳 ③スタミナ炒め ④華風コーンスープ	牛乳 ③ぶた肉 ④とり肉 とうふ たまご	①こめ ③ごま油 さとう しろごま ④こめぬか油 かたくり粉	③にんにく にんじん たまねぎ しめじ なら ④しょうが コーン ほうれんそう ねぎ	677	16.6	33.2	2.5
27	木	①セルフフィッシュバーガー (丸パン+白身魚フライ+ポイルキャベツ) ②牛乳 ③イタリアンスープ	牛乳 ①ホキ たまご ③ベーコン とり肉 チーズ	①丸パン こむぎ粉 パン粉 こめぬか油	①キャベツ ③にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな	616	19.7	34.3	2.8
28	金	①五目おこわ ②牛乳 ③とり肉のてり焼き ④なめこ汁	牛乳 ①とりにく 油揚げ ④ (けずりぶし こんぶ) とうふ みそ	①こめ もちごめ こめぬか油 こんにやく さとう	①しょうが ごぼう にんじん グリンピース ④なめこ ねぎ	664	18.3	33.3	2.6

※ 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

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	631	16.2	30.0	2.5	339	88	2.2	267	0.34	0.52	24	4.1
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