

令和3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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	①ほうとう ②牛乳 ③ささかまのいそべ揚げ ④オレンジゼリー	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり アガー	ほうとう こむぎこ こめぬかあぶら さとう	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 オレンジジュース	596	15.6	27.8	2.4
2 火	①ごはん ②牛乳 ③カレー肉じゃが ④大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ いりだいず きなこ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ころぎとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	691	16.3	23.8	1.7
3 水	①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④野菜のレモンしょうゆ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ さやいんげん ほうれんそう レモン	607	15.6	31.4	1.9
4 木	①ダイスチーズパン ②牛乳 ③とり肉のトマト煮こみ ④スイートポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご クリーム	ダイスチーズパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ	714	14.7	33.3	2.5
5 金	①ごはん ②牛乳 ③さばのみそ煮 ④野菜たっぷり五目汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう	しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	612	17.5	31.3	2.0
8 月	①サーロインステーキライス ②牛乳 ③コンソメスープ ④マメマメサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ バター こめぬかあぶら ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ パセリ セロリ コーン こまつな キャベツ あかピーマン えだまめ	706	11.5	42.8	2.4
9 火	①ココアパン ②牛乳 ③マカロニグラタン ④ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム チーズ	ココアパン こめぬかあぶら マカロニ こむぎこ バター パンこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ピーマン	678	13.3	39.7	2.9
10 水	①ごはん ②牛乳 ③じゃが芋の旨煮 ④ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう しろすりごま	にんじん ごぼう たけのこ もやし ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう	588	13.5	21.4	2.0
12 金	①親子丼 ②牛乳 ③具だくさんみそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ	640	16.3	27.7	2.4
15 月	①きりぼし大根ごはん ②牛乳 ③とり肉のてり焼き ④はくさいのみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん はくさい こまつな ねぎ	600	16.7	29.6	2.5
16 火	①ごはん ②牛乳 ③さけの黄金焼き ④きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく	こめ マヨネーズ (卵なし) きりたんぼ	にんじん だいこん ごぼう またけ ねぎ	651	17.1	31.2	1.9
17 水	①ごはん ②牛乳 ③ホイコーロー ④にらとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ピーマン ねぎ にら	660	14.7	30.0	2.4
18 木	①ミルクパン ②牛乳 ③★セレクト給食★ (エビフライorヒレカツ) ④ポイルキャベツ ⑤ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ベーコン	ミルクパン あぶら こむぎこ パンこ こめぬかあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	614	18.9	33.0	2.4
19 金	①中華おこわ ②牛乳 ③白湯スープ ④ツナサラダ	やきぶた かいばしら ぎゅうにゅう とりにく まぐろかん	こめ もちごめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう	コーン にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ グリンピース ねぎ はくさい こまつな きゅうり キャベツ	597	16.8	27.6	2.4
22 月	①ソフトフランスパン ②牛乳 ③ビーフシチュー ④フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム	ソフトフランスパン こめぬかあぶら ざらめ こむぎこ バター さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム トマトピューレ グリンピース	701	10.8	50.3	2.5
24 水	①豆ごはん ②牛乳 ③いかの甘辛煮 ④油揚げと野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	えだまめ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	588	18.3	18.7	2.0
25 木	①わかめご飯 ②牛乳 ③ほっけの塩焼き ④ちゃんこ汁 ⑤果物 (せとか)	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ	にんじん はくさい もやし こまつな ねぎ せとか	596	18.6	24.9	1.5
26 金	①むぎごはん ②牛乳 ③スタミナ炒め ④しめじの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ しろごま さとう こめぬかあぶら	にんにく にんじん たまねぎ にら しょうが しめじ チンゲンサイ	623	15.9	33.7	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	637	15.6	31.3	2.2	320	84	1.9	256	0.37	0.51	33	4.0
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