令和4年　2月献立表

南が丘小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	①ごはん　②牛乳 ③ゆかりふりかけ　④カレー肉じゃが ⑤ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく さつまあげ	こめ しろごま こめぬかあぶら じゃがいも さとう しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう	586	18.0	24.6	2.3
2	水	①麦ごはん　②牛乳 ③スタミナ炒め ④春雨スープ	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 さとう かたくりこ しろごま こめぬかあぶら はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ にら しょうが チンゲンサイ はくさい ねぎ	606	16.0	34.9	2.0
3	木	①ごはん　②牛乳　③いわしの生姜煮 ④具だくさんみそ汁 ⑤大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ いりだいず きなこ	こめ さとう くろざとう	しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	599	19.5	27.2	2.0
4	金	①シーフードピラフ　②牛乳 ③ペイザンヌスープ ④スイートポテト	ベーコン えび いか ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム たまご	こめ こめぬかあぶら バター さつまいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな	585	13.7	31.5	2.2
7	月	①ごはん　②牛乳 ③鮭のこがね焼き　④白菜のみそ汁 ⑤野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう さけ チーズ とうふ みそ かつおぶし	こめ マヨネーズ（卵なし） しろごま	にんじん だいこん はくさい ねぎ もやし こまつな	574	19.8	33.6	2.0
8	火	①食パン　②牛乳 ③いちごジャム　④森のキッシュ ⑤じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム チーズ とりにく	しょくパン いちごジャム こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ほししいたけ パセリ にんにく こまつな	570	18.0	40.6	2.8
9	水	①ごはん　②牛乳 ③生揚げの五目煮 ④野菜のレモンしょうゆ和え	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい レモン グリンピース キャベツ こまつな	567	17.5	31.9	1.7
10	木	①黒ざとうコッペパン　②牛乳 ③クリームシチュー ④カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ	くろざとうパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ グリンピース きゅうり キャベツ コーン あかピーマン もやし	588	15.1	38.4	2.3
14	月	①ココアあげパン　②牛乳 ③肉団子入り野菜スープ ④果物（いちご）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	ショートニングパン さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ はくさい いちご	614	13.4	44.0	2.2
15	火	①かやくごはん　②牛乳 ③いかの甘辛煮 ④きりたんぽ汁	とりにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう いか	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう かたくりこ きりたんぽ	ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん まいたけ ねぎ	585	20.7	24.2	2.7
16	水	①ごはん　②牛乳 ③ムーシーロー ④えのきのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのき こまつな	603	16.9	34.0	2.2
17	木	①ほうとう　②牛乳 ③カレーごぼうフライ ④抹茶ムース	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう アガー クリーム	ほうとう あぶら かたくりこ 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 ごぼう	585	13.2	37.5	1.9
18	金	①ビビンバ丼　②牛乳 ③中華スープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	588	17.7	36.9	2.3
21	月	①ごはん　②牛乳 ③とり肉とポテトのケチャップ煮 ④じゃこ入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こめぬかあぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ	583	14.4	29.9	1.6
22	火	①わかめご飯　②牛乳 ③ほっけの塩焼き　④ちゃんこ汁 ⑤根菜のピリ辛炒め	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 ぶたにく	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう	にんじん はくさい もやし こまつな ねぎ しょうが ごぼう れんこん さやいんげん	563	20.8	30.9	2.0
24	木	①あんかけチャーハン ②牛乳 ③キャベツとえのきの和え物	やきぶた なると ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら でんぷん しろごま	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ えのきたけ	548	15.5	31.0	2.2
25	金	①中華おこわ　②牛乳 ③とり肉のてり焼き ④野菜スープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ もちごめ ごまあぶら こめぬかあぶら	コーン にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース にんにく しょうが たまねぎ しめじ こまつな ねぎ	595	19.4	38.0	2.7
28	月	①セルフフィッシュバーガー ②牛乳 ③洋風ビーフンスープ	たら たまご ぎゅうにゅう とりにく	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 ビーフン	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ セロリー こまつな	594	21.8	31.8	2.5

※　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	585	17.3	33.4	2.2	331	82	2.0	206	0.27	0.46	12	4.7