令和5年度 2月献立表

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	6つの基礎食品とその働き 体の組織をつくる たんぱく質	骨や歯の成分になる 無機質	健康を保持し・代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 炭水化物	効果的なエネルギー源 脂質	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	○	ご飯	麻婆豆腐	小松菜とさつま揚げの炒め物			豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ ねぎ キャベツ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	733	17.0
2	金	○	いわしのかばやき丼		もやしと小松菜の辛子和え	呉汁		いわし 鶏もも 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 大根（葉）	もやし 生姜 大根 ねぎ	片栗粉 砂糖 米 じゃが芋	米油 ごま油	752	16.8
5	月	○	麦ごはん	肉じゃが	じゃこと水菜のサラダ		かつおのふりかけ	かつお節 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 水菜	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 米油 ごま油	750	14.6
6	火	○	焼肉チャーハン★		春雨スープ		おかしな目玉焼き★	卵 豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく ねぎ 白菜 桃缶	大麦 米 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま	780	12.5
7	水	○	麦ごはん	生揚げのすき焼き風煮	野菜のおかか炒め			豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 しめじ キャベツ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油	713	16.9
8	木	○	ピザトースト		フレンチサラダ	コーンポタージュ★		ベーコン レンズ豆	チーズ 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり セロリー	食パン 砂糖 小麦粉	米油 バター	719	14.5
9	金	○	きつね寿し	白身魚の石垣揚げ	豚肉と野菜のすまし汁			豚ひき肉 大豆 油揚げ メルルーサ 豚肉	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 大根 たけのこ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 白ごま 黒ごま	763	18.6
13	火	○	親子丼		ひじきの炒め煮	じゃがいもの味噌汁		とり肉 卵 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ れんこん 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	821	16.5
14	水	○	チキンライス		ベジタブルスープ		チョコチップケーキ★	とり肉 豚肉 卵	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ	米 大麦 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	米油 バター	821	12.6
15	木	○	麦ごはん	さばの香味焼き	野菜の和風ごま炒め	つくね汁		さば 鶏ひき肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 干ししいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	766	18.8
16	金	○	ジャージャー麺		ニラとたまごのスープ			豚ひき肉 大豆 みそ 豆みそ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ 生姜 にんにく 白菜	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	699	20.1
19	月	○	ご飯(新潟県産ミルキークイーン）	和風ハンバーグきのこあんかけ	コーンポテト	根菜のごま汁		豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉	牛乳 ひじき	パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ しめじ えのきだけ 生姜 コーン ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく 里芋	米油 バター 白ごま 白すりごま	775	14.7
20	火	○	豆腐あんかけ丼		大豆とじゃこのカリカリ揚げ			豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳 かえりじゃこ	にんじん 葉ねぎ	生姜 たまねぎ 干ししいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	795	16.8
21	水	○	麦ごはん	厚焼きたまご	さつまいものきんぴら	五目汁		卵 さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん 水菜 小松菜	生姜 たまねぎ 干ししいたけ れんこん ごぼう 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 さつま芋 里芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま	750	14.2
22	木	○	麦ごはん	鯖の麦味噌焼き	キャベツのおかか煮	はたけ汁		さば みそ かつお節 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ 大根 しめじ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白すりごま	729	17.6
28	水	○	ご飯	ししゃもの甘辛焼き	東京うどの和風サラダ	のっぺい汁		とり肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり うど 大根 干ししいたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	ごま油 白ごま	710	15.7
29	木	○	フレンチトースト★	カレーポークビーンズ	キャベツとコーンのサラダ			卵 豚肉 いんげん豆 ソーセージ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 米ぬか油	751	16.2

＊ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

＊ 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

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	755	16.1	30.0	3.3	397	118	3.3	265	0.33	0.51	15	7.0

＊ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

＊ ★はリクエストで選ばれた献立です。