

令和2年

2月献立表

豊玉小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		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	やごめ牛乳 いわしのタルタルソース焼き 青菜の辛子和え なめこのみぞれ汁	油揚げ 大豆 牛乳 いわし 卵 とり肉		米 もち米 米ぬか油 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉		にんじん 干しいたけ みつば 生姜 たまねぎ きゅうり キャベツ 小松菜 えのきたけ なめこ 大根 ねぎ		647	18.0	33.2	2.9
4火	梅ちりご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 三色みそ和え のっぺい汁	ちりめんじゃこ 牛乳 子持ちししゃも みそ 豚肉 油揚げ		米 大麦 白ごま油 小麦粉 黒ごま 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉		カリカリ梅 刺身 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ		689	17.5	31.6	2.3
5水	ぶどうパン 牛乳 ポテトオムレツ カラフルサラダ 白菜の洋風スープ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 卵 とり肉		ぶどうパン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 はちみつ		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく 白菜 小松菜		647	16.1	32.3	2.9
6木	ご飯 牛乳 家常豆腐 華風野菜	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし きゅうり		655	16.6	32.7	2.5
7金	ごぎつねずし 牛乳 いかの一味焼き 野菜のおかか和え 具だくさんすまし汁	油揚げ 牛乳 いか かつお節 豆腐 わかめ		米 大麦 砂糖 白ごま ごま油		にんじん 干しいたけ かんぴょう にんにく 生姜 りんご ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう		599	18.5	27.0	3.1
10月	キムチチャーハン 牛乳 シューマイ チンゲン菜ともやしのスープ	卵 牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨		キムチ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ 生姜 もやし チンゲンサイ		680	15.8	29.0	2.7
12水	麦ご飯 牛乳 さばのトウバンジャン焼き 野菜のごま酢和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 さば 油揚げ みそ		米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま じゃが芋		ねぎ 生姜 にんにく 白菜 きゅうり にんじん 大根 たまねぎ 小松菜		635	16.6	28.5	2.5
13木	五目うどん 牛乳 れんこん豆腐ナゲット 果物(みかん)	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき		うどん 片栗粉 油		にんじん ごぼう 大根 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 れんこん みかん		634	17.6	33.9	2.0
14金	じゃこ入りコーンピラフ 牛乳 白身魚のパセリパン粉焼き コンソメポテトスープ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ホキ 卵 チーズ ベーコン		米 大麦 バター 米ぬか油 小麦粉 パン粉 じゃが芋		たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ粉 セロリー キャベツ 小松菜		599	18.8	26.1	2.8
17月	切り干し大根ご飯 牛乳 厚揚げの肉みそソースがけ じゃこ入り小松菜のおひたし	油揚げ 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉		切干大根 にんじん 干しいたけ グリンピース 生姜 にら ねぎ キャベツ 小松菜		609	15.2	30.0	2.5
18火	パンズ 牛乳 タンドリーチキン ジャーマンポテト いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン 豚肉 いんげん豆		丸パン 米ぬか油 じゃが芋 バター		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん キャベツ パセリ粉		572	19.0	37.6	2.7
19水	豚バラ高菜ご飯 牛乳 筑前煮(がめ煮) ほうれん草のみぞれ和え	豚肉 牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ ひじき		米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 里芋 砂糖		にんじん 高菜漬 ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん ほうれん草 もやし 大根		636	15.0	25.8	2.5
20木	中華丼 牛乳 中華スープ 果物(ぼんかん)	豚肉 かまぼこ いか 牛乳 とり肉 豆腐		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜 ねぎ ぼんかん		603	16.7	21.9	2.7
21金	麦ご飯 牛乳 鮭の西京焼き ひじきのさっぱり和え けんちん汁	牛乳 鮭 みそ ひじき とり肉 豆腐		米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま 里芋 こんにゃく		にんにく 生姜 もやし にんじん 枝豆 コーン ごぼう 大根 ねぎ		597	19.2	24.4	2.0
25火	麦ご飯 牛乳 豆腐ハバーグ(おろしソース) もやしのごま和え 白菜とわかめの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ わかめ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま		たまねぎ 大根 もやし にんじん ほうれん草 白菜 ねぎ		635	16.8	30.9	2.6
26水	わかめご飯 牛乳 根菜入り厚焼きたまご キャベツとちくわの和え物 石狩汁	わかめご飯の素 牛乳 豚ひき肉 卵 竹輪 鮭 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま じゃが芋		にんじん ごぼう 切干大根 小松菜 キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ		634	17.4	25.1	3.0
27木	ご飯 牛乳 四川味噌豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ もやし ほうれん草		580	17.0	26.8	2.3
28金	ポークカレー ジュース コーンサラダ フルーツゼリー	豚肉 大豆 ハム 寒天		米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごジュース キャベツ ほうれん草 コーン みかん 缶 桃 缶 いちご		671	9.2	18.1	2.2

※ 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	629	16.7	28.6	2.6	355	108	2.5	296	0.39	0.51	29	4.7
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

~1月のおもな食材の生産地~

にんじん：千葉県 たまねぎ：北海道 じゃが芋：長崎県 キャベツ：練馬区 大根：練馬区 ねぎ：栃木県
小松菜：埼玉県 きゅうり：群馬県 豚肉：埼玉県 とり肉：鳥取県 卵：群馬県 米：青森県



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク