



2月献立表 2020年度中村小学校



実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん 牛乳 さば ぶんか ぼ 鱈の文化 干し お浸し みそ汁 味噌汁	さば 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 たまねぎ	米 砂糖 ジャガイモ		672	15.0
2	火	ごぼう入りドライカレー 牛乳 カントリーサラダ	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	セロリー ごぼう にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 大根 レモン	米 小麦粉 砂糖	油	638	12.9
3	水	ごはん 牛乳 にく とう ぶ 肉 豆腐 梅のりあえ	豚肉 豆腐	牛乳のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ 練り梅	米 こんにゃく 砂糖 焼き麩	油 ごま油	620	17.5
4	木	えほう てま ずし 恵方手巻き寿司 のり 牛乳 いわしのみそ煮 みぞれ汁 きなこ豆	油揚げ いわし みそ いり大豆 きな粉	のり 牛乳 昆布 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	竹の子 干しいたけ かんぴょう 生姜 大根 たまねぎ なめこ ねぎ	米 砂糖 でんぷん		649	18.2
5	金	しお 塩ラーメン 牛乳 にたまご 煮卵 だいこん 大根サラダ 果物	豚肉 なたとう ずら卵	わかめ 牛乳	にんじん	セロリー 生姜 にんにく もやし 白菜 たまねぎ ねぎ コーン 大根 きゅうり 果物	中華麺 砂糖	ごま油 油	646	14.6
8	月	ガーリックライス 牛乳 サイコロステーキ ボイル野菜 やさい 野菜スープ	牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	米 砂糖	油	693	10.9
9	火	ごはん 牛乳 じゃが芋の金 平 煮 いし かり じる くだもの 石狩汁 果物	豚肉 みそ 鮭 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 枝豆 大根 たまねぎ ねぎ 果物	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	648	12.8
10	水	ちゅうか どん 中華丼 牛乳 にたまご 煮卵 キムチチゲスープ	豚肉 いか うずら卵 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 竹の子 干しいたけ たまねぎ 白菜 しめじ キムチ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油	624	17.2
12	金	まる 丸パン 牛乳 さかな や 魚のレモン焼き コールスローサラダ もり 森のチャウダー	鮭 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	コーン マッシュルーム 枝豆 レモン キャベツ たまねぎ しめじ	丸パン 砂糖 ジャガイモ 小麦粉	油 バター	661	19.8
15	月	ごはん 牛乳 わがやう 和牛おろしハンバーグ うめ 梅ドレッシングサラダ とうふ みそ汁 豆腐の味噌汁	牛肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	しそ にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり 梅干し ねぎ	米 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	695	15.5
16	火	ソフトフランスパン 牛乳 ほうれん草のキッシュ フレンチサラダ レンズ豆のスープ	卵 鶏肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ コーン もやし キャベツ きゅうり マッシュルーム	ソフトフランスパン 砂糖	油	649	17.3
17	水	ごはん 牛乳 じゃーじやん とうふ 家常豆腐 もやしのピリ辛あえ から くだもの 果物	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ ねぎ 竹の子 キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり 果物	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	648	16.2
18	木	ごはん 牛乳 ぶり だいこん 具だくさん味噌汁	ぶり 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 生姜 キャベツ 白菜 たまねぎ	米 砂糖 ジャガイモ		638	16.2
19	金	わかめ ごはん 牛乳 とうふ 豆腐とツナの揚げ餃子 ちゅうか 中華ドレッシングサラダ ごもく 五目さっぱりスープ	ツナ 豆腐 ハム 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 もやし きゅうり 竹の子	米 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 白ごま ごま油	636	14.5
22	月	ごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ アーモンドあえ さつま汁	豚肉 さつま揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかさぎ	小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 アーモンド	653	15.5
24	水	パインパン 牛乳 どり 鶏とブロッコリーのクリーム煮 コーンサラダ くだもの 果物	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり 果物	パインパン ジャガイモ 小麦粉 砂糖	油 バター	645	14.2
25	木	わがやう どん 和牛丼 牛乳 だいこん ゆかり大根 やさい みそ汁 野菜味噌汁	牛肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 干しいたけ 竹の子 きゅうり キャベツ	米 小麦 こんにゃく 砂糖	油	696	12.6
26	金	けい はん ふう あまみ 鶏飯 風奄美 牛乳 とうふ や 豆腐さつま焼き みそ 味噌ドレッシング	鶏肉 卵 はんぺん 豆腐 みそ	のり 牛乳	こねぎ にんじん 小松菜	干しいたけ キャベツ たくあん ねぎ 生姜 大根	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	601	16.3

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、みかん、りんご、ネーブルオレンジ、ぼんかんの予定です。

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	651	15.4	30.9	2.8	352	98	2.4	293	0.36	0.55	37	4.8
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

