



2月献立表

令和3年度中村小学校



実施日	主 な 材 料 と そ の 働 き										栄 養 量	
	日 曜	献 立 名	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 ¹⁾ (kcal)	エネルギー ²⁾ (%)
1群			2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群			
1	火	むぎ 小麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 豚肉と大根のつま煮 わかめとじゃこのサラダ	豚肉 うずら卵	牛乳 焼きのり わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	生姜 大根 白菜 もやし きゅうり	米 小麦 砂糖 こんにやく 里芋	米油			578	16.9
2	水	くろごぼう 黒砂糖パン 牛乳 ツナのチーズローフ さつま芋のポタージュ たまご 玉ねぎドレッシングサラダ	ツナ 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ粉 にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	黒砂糖パン パン粉 さつま芋 砂糖	米油 バター			657	17.2
3	木	とろこぼく 第五目おこわ 牛乳 節分献立 いわしのつみれ汁 きなご豆	鶏肉 いわし みそ 大豆 きな粉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ ねぎ 大根	米 もち米 砂糖 でんぶんこんにやく	米油			556	18.3
4	金	シーフードピラフ 牛乳 ポトフ くだもの(ぼんかん)	ベーコン えびいか ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース ぼんかん	米 小麦 じゃが芋	米油 バター			559	16.3
7	月	はいすい 大豆入りひじきごはん 牛乳 みぞれ汁 キャラメルポテト	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐	ひじき 牛乳	にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ	米 こんにやく 砂糖 でんぶん さつま 芋	米油 バター			614	13.0
8	火	ごはん 牛乳 さばの文化干し 豚汁 ごま醤油のおひたし	さば 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 こんにやく じゃが芋	米油 ごま			639	18.2
9	水	や にくどん 焼き肉丼 牛乳 たいこん 大根ときゅうりの中華味 くだもの(ネーブル)	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ 大根 きゅうり ネーブル	米 小麦 砂糖 でんぶん	ごま油 米油 ごま			540	16.1
10	木	ソフトフランスパン 牛乳 ポテトグラタン レンズ豆のスープ キャベツとコーンのソテー	鶏肉 えび レンズ豆 ベーコン	牛乳 生クリーム パレメザンチーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃが芋 パン粉	米油 バター			572	17.8
14	月	はりま 練馬スパゲティ 牛乳 カラフルサラダ ココアムース	まぐろ	牛乳 アガー 生クリーム	赤ピーマン	大根 きゅうり キャベツ コーン もやし	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油			586	15.3
15	火	じゃことごまのごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜のからし醤油かけ	豚肉 なたと 焼き豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ もやし	米 小麦 こんにやく 焼きふ 砂糖	ごま 米油			592	20.5
16	水	わかめごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き ごもく に 五目うま煮 くだもの(デコボン)	豚肉 大豆	わかめ 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう たまねぎ デコボン	米 小麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋	米油			617	18.3
17	木	ごはん 牛乳 とうふ 豆腐とツナの揚げ餃子 にらたまスープ もやしと人参の炒めもの	ツナ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 もやし	米 ぎょうざの皮 小麦粉 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま			616	16.0
18	金	きな粉揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ シャキシャキ野菜	きな粉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 大根 れんこん きゅうり	ミルクパン 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油			578	16.5
21	月	ジャンバラヤ 牛乳 世界の料理(アメリカ) ボークビーンズ くだもの(りんご)	豚肉 ウインナー 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム りんご	米 小麦 じゃが芋	米油			583	15.6
22	火	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 みそ	牛乳 寒天	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 桃缶 パインアップル缶	中華めん 砂糖 でんぶん	米油 ごま油			552	15.4
24	木	ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き さわにわん 沢煮焼 野菜の生姜醤油かけ	鮭 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	パセリ にんじん みつば 小松菜	生姜 大根 干しいたけ ねぎ キャベツ	米 でんぶん	マヨネーズ			547	21.4
25	金	ボークカレー 牛乳 フレンチサラダ くだもの(清見オレンジ)	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 清見	米 小麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 バター			608	13.4
28	月	むぎ 小麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ かきたま汁 梅のりあえ	鶏肉 豆腐 卵	牛乳のり	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ 練り梅	米 小麦 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油			625	16.9

- ※ 学校行事・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。
- ※ 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。
なお、学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されています。
- ※ **太字** 6年生からのリクエストメニューです。お楽しみに！

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	590	16.8	31.3	2.6	350	89	2.3	263	0.38	0.54	32	5.9
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	25	4.5以上

