



## 2月献立表

令和4年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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		
1 水	コーンピラフ 牛乳 ツナのチーズローフ 野菜スープ くだもの (デコボン)	鶏肉 牛乳 ツナ 卵 チーズ 豚肉	米 麦 米油 砂糖 バター パン粉	たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム さやいんげん パセリ セロリ デコボン	644	31.1
2 木	豆腐の中華煮丼 牛乳 ほうれん草とじゃこのサラダ	豚肉 えび 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ ほうれん草 きゅうり	580	28.8
3 金	とり五目おこわ 牛乳 <b>いわしのつみれ汁 きなこ豆</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">節分献立</span>	鶏肉 牛乳 いわし みそ 大豆 脱脂粉乳 きな粉	米 もち米 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく	生姜 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 小松菜	556	25.5
6 月	ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 呉汁 野菜のゆかりあえ	牛乳 さわら 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	米 砂糖 こんにゃく	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 キャベツ きゅうり	531	27.2
7 火	パンプキンパン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">世界の料理(スウェーデン)</span> 牛乳 <b>じゃがいもとアンチョビのグラタン</b> レンズ豆のスープ くだもの (せとか)	牛乳 アンチョビ 生クリーム 豚肉 レンズ豆	パンプキンパン 米油 じゃが芋 バター パン粉	にんにく たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム 小松菜 せとか	550	21.8
8 水	ブルコギ丼 牛乳 春雨サラダ くだもの (いちご)	豚肉 牛乳	米 麦 米油 砂糖 ごま油 春雨 ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく いら きゅうり いちご	585	22.1
9 木	麦ごはん 牛乳 和風おろし <b>ハンバーグ</b> じゃがいものみそ汁 ごまあえ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ 小松菜 もやし	634	27.2
10 金	こぎつねごはん 牛乳 <b>野菜チップス</b> かきたま汁 くだもの (りんご)	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 卵	米 麦 砂糖 米油 でんぷん	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 干しいたけ ねぎ 小松菜 りんご	573	21.9
13 月	ひじきおこわ 牛乳 わかさぎのカレー揚げ さつまい	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 さつまい	にんじん 大根 ねぎ	568	25.5
14 火	<b>練乳スパゲティ</b> 牛乳 カラフルサラダ <b>ココアムース</b>	ツナのり 牛乳 アガー 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	大根 きゅうり キャベツ コーン 赤ピーマン もやし	587	22.5
15 水	ビーフカレー 牛乳 野菜の生姜じょうゆかけ	牛肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ りんご キャベツ 小松菜	623	21.1
16 木	きびごはん 牛乳 鮭の黄金焼き 五目うま煮 くだもの (デコボン)	牛乳 鮭 みそ 豚肉 大豆	米 きび マヨネーズ 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 パセリ ごぼう にんじん だけのこ たまねぎ さやいんげん デコボン	633	30.3
17 金	<b>きな粉揚げパン</b> 牛乳 肉団子入り春雨スープ わかめサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 卵 わかめ	ミルクパン 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 ごま 米油	にんじん だけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 もやし きゅうり	575	24.1
21 火	<b>ソースかつ丼</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本の郷土料理(福井県)</span> 牛乳 厚揚げのみそ汁 くだもの (せとか)	豚肉 卵 牛乳 厚揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 パン粉 米油 砂糖	にんじん 大根 ねぎ 小松菜 せとか	684	27.5
22 水	ごはん 牛乳 銀だらの照り焼き えのきのすまし汁 <b>梅のりあえ</b>	牛乳 銀だら わかめ 豆腐 のり	米 砂糖 ごま油	生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 キャベツ 練り梅	534	21.8
24 金	チキンライス ミルクコーヒー ほたてのチャウダー ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 コーヒー牛乳 ベーコン ほたて 牛乳 生クリーム 豚肉	米 麦 バター 米油 じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース パセリ もやし ほうれん草 コーン	628	25.4
27 月	<b>豚キムチ丼</b> 牛乳 <b>ワンタンスープ</b> 大根ときゅうりの中華味	豚肉 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタン ごま	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ ねぎ いら にんじん 白菜 大根 きゅうり	581	23.9
28 火	<b>みぞラーメン</b> 牛乳 うすら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 桃缶 パイナップル缶 りんご缶	576	23.4

※ 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。  
 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るため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。  
 ※ **太字**は6年生からのリクエストメニューです。お楽しみに!

### <1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学生)>

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 (μgRAE)	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	591	17.0	31.2	2.7	349	89	2.3	300	0.35	0.51	31	5.6

