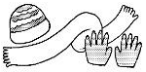
家庭数

2月献立表

令和5年度 中村小学校



実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 里芋のみそ汁 くだもの（菊花ぽんかん）	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 里芋	生姜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ ぽんかん	575	24.3
2	金	節分献立 豚肉とごぼうのごはん 牛乳 **いわしのつみれ汁 きなこ豆**	豚肉 昆布 牛乳 いわし みそ 大豆 脱脂粉乳 きな粉	米 麦 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごぼう にんじん ねぎ 生姜 大根 小松菜	532	25.8
5	月	コメッコハヤシライス 牛乳 キャベツとコーンのソテー くだもの（みかん）	豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ コーン みかん	623	20.8
6	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 みぞれ汁 シャキシャキ野菜	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん えのきたけ 大根 ねぎ れんこん きゅうり	570	25.4
7	水	豆わかごはん 牛乳 豚肉と大根のうま煮 **♪野菜チップ**	わかめ 大豆 牛乳 豚肉 うずら卵	米 米油 こんにゃく 砂糖 里芋	生姜 大根 にんじん 白菜 ごぼう れんこん かぼちゃ	550	21.4
8	木	**メープルトースト** 世界の料理（カナダ） 牛乳 **サーモンチャウダー** フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	食パン バター メープルシロップ 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり りんご	548	22.3
9	金	じゃことごまのごはん 牛乳 豆腐入り卵焼き じゃがいものみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 ひじき 卵 油揚げ みそ 豆腐	米 麦 ごま 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん 干ししいたけ ねぎ たまねぎ 小松菜	576	27.5
13	火	**♪練馬スパゲティー** 牛乳 野菜のレモンじょうゆあえ **♪ココアムース**	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	練馬大根 もやし きゅうり にんじん レモン	561	22.7
14	水	**♪ポークカレー** 牛乳 カントリーサラダ	豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ 大根 レモン	583	19.6
15	木	ゆかりごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 五目うま煮	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆	米 麦 でんぷん 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん	606	26.5
16	金	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 辣白菜（ラーパーツァイ）	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ ねぎ にら 大根 白菜	539	20.1
19	月	日本の郷土料理（青森県） ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き **せんべい汁** くだもの（りんご）	牛乳 いか みそ 鶏肉	米 ごま油 砂糖 米油 こんにゃく 南部せんべい	にんにく ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ りんご	553	25.2
20	火	鶏ごぼうピラフ 牛乳 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ジャーマンポテト	鶏肉 牛乳 大豆 生クリーム ベーコン	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋	にんじん ごぼう さやいんげん にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ グリンピース	603	25.5
21	水	**♪きな粉揚げパン** 牛乳 肉団子入り春雨スープ ほうれんそうとコーンのサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 卵	ミルクパン 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 米油	にんじん たけのこ 干ししいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 ほうれん草 もやし コーン	570	23.9
22	木	**♪豚キムチ丼** 牛乳 **♪ワンタンスープ** くだもの（ネーブル）	豚肉 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタン	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ ねぎ にら にんじん 白菜 ネーブル	574	23.4
26	月	きびごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 じゃこと大根のサラダ	牛乳 豚肉 なると 豆腐 ちりめんじゃこ	米 きび 米油 こんにゃく 焼き麩 砂糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	598	29.6
27	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	中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	565	21.1
28	水	カレーピラフ 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き レンズ豆のスープ	鶏肉 牛乳 ホキ チーズ レンズ豆	米 麦 バター 米油 マヨネーズ パン粉	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ マッシュルーム 小松菜	526	28.2
29	木	麦ごはん 牛乳 **♪ジャンボぎょうざ** 卵わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 卵 豆腐	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 米油	干ししいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん たけのこ	612	24.8

※ 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（中学年）＞

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	572	16.9	30.2	2.5	326	84	2.1	249	0.37	0.50	23	5.6