

令和3年

# 2月献立表

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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)			
1	月	○	むぎごはん ぶたにくととうふのスープに みそドレサラダ	豚肉・豆腐・みそ	米・麦・米油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま	にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・もやし・チンゲンサイ キャベツ・コーン	615	15.3	30.9	1.9			
2	火	○	キャロットライス マカロニのクリームに	とり肉・大豆・チーズ・生クリーム	米・ごま油・白ごま・米油・バター 小麦粉・マカロニ	にんじん・にんにく・たまねぎ パセリ・マッシュルーム グリーンピース・セロリー	716	13.5	31.2	2.3			
3	水	○	あおだいずごはん ひじきいりたまごやき こんさいのみそしる	大豆・ちりめんじゃこ・豚ひき肉 ひじき・卵・みそ	米・白ごま・米油・砂糖 こんにゃく・じゃが芋	にんじん・たまねぎ・ごぼう だいこん	609	17.1	27.8	2.7			
4	木	○	なまあげのピリからみそどん バリバリサラダ	厚揚げ・とり肉・みそ・わかめ	米・麦・砂糖・米油・ごま油・片栗粉 ワンタンの皮・揚げ油	しょうが・にんにく・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・たけのこ・コーン チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり	708	13.8	35.1	2.5			
5	金	○	オムチキライス コンソメポテトスープ やさしいソテー	とり肉・卵・ベーコン	米・米油・じゃが芋	たまねぎ・マッシュルーム・セロリー グリーンピース・にんじん・キャベツ こまつな・ピーマン・トマトジュース	599	13.6	28.1	2.9			
8	月	○	むぎごはん けんちんじる ぶりのてりやき きりぼしだいこんのふくめに	ぶり・とり肉・豆腐・油揚げ さつま揚げ	米・麦・砂糖・片栗粉 米油・こんにゃく	しょうが・ごぼう・にんじん だいこん・ねぎ・きりぼしだいこん さやいんげん	651	17.8	30.7	2.5			
9	火	○	<b>牛肉献立</b> やきにくガーリックライス パミセリスープ	牛肉	米・麦・米油・バター・砂糖・パミセリ	にんにく・たまねぎ・にんじん ごぼう・セロリー・ピーマン・コーン	754	19.7	35.8	2.5			
10	水	○	ぶたキムチどん えのきとわかめのスープ	豚肉・みそ・とり肉・わかめ	米・麦・米油・砂糖・白すりごま ごま油・片栗粉・白ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ キムチ・もやし・にら・にんじん たけのこ・えのきたけ	597	17.8	25.8	2.7			
12	金	○	ちくさうどん ちくわのにしよくあげ みかん	豚肉・油揚げ・かまぼこ・みそ 竹輪・青のり	米油・うどん・油・小麦粉 コーンスターチ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ だいこん・ねぎ・こまつな・みかん	672	17.0	30.0	4.0			
15	月	○	コーンピラフ しろみざかなのパセリパンこやき コロコロやさいときのこのスープ	とり肉・たら・パルメザンチーズ ベーコン	米・麦・米油・パン粉 マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・パセリ・キャベツ しめじ・ほうれんそう	647	17.1	31.9	2.7			
16	火	○	ゆかりごはん しんじゅだんご とりのっぺいじる	豚ひき肉・とり肉	米・パン粉・ごま油・もち米 片栗粉・里芋・こんにゃく・ちくわぶ	ほししいたけ・ねぎ・しょうが にんじん・だいこん・さやいんげん	647	15.2	23.9	2.4			
17	水	○	むぎごはん はくさいのおひたし とりのからあげ やさいたっぶりみそしる	とり肉・卵・油揚げ・みそ・削り節	米・麦・片栗粉・小麦粉・油・じゃが芋	にんにく・しょうが・にんじん だいこん・たまねぎ・はくさい	649	16.9	26.8	2.1			
18	木	○	ちゅうかどん わかめサラダ	豚肉・かまぼこ・うずら卵・わかめ	米・麦・米油・砂糖・でん粉 片栗粉・ごま油・白ごま	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ ほししいたけ・もやし・たけのこ はくさい・たまねぎ・チンゲンサイ	615	14.1	27.7	3.2			
19	金	○	ツナドック もりのチャウダー パインゼリー	まぐろ・とり肉・大豆・アガー	コッペパン・マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖・米油・じゃが芋・バター・小麦粉	たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ・パインアップル	762	12.7	41.0	2.2			
22	月	○	むぎごはん なまあげのふきよせ やさいとジャコのいためもの	とり肉・厚揚げ・ちりめんじゃこ・竹輪	米・麦・米油・こんにゃく・じゃが芋 砂糖・片栗粉	しょうが・にんじん・たまねぎ キャベツ・ほししいたけ さやいんげん・たけのこ	634	16.3	29.0	2.3			
24	水	○	きつねごはん いかのいちみやき ぐだくさんすましじる	とり肉・油揚げ・いか・豆腐・わかめ	米・米油・砂糖・ごま油・白ごま	しょうが・にんじん・にんにく ねぎ・ごぼう・だいこん	613	19.8	28.3	3.0			
25	木	○ コヒキ	<b>6年生を送る会メニュー</b> ガーリックフランス カレーシチュー グリーンサラダ	とり肉・大豆・生クリーム	ソフトフランスパン・マーガリン・米油 じゃが芋・小麦粉・バター・ざらめ・砂糖	にんにく・パセリ・にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・こまつな	617	14.6	40.4	2.7			
26	金	○	とりにくのやながわふうどん ごもくじる	とり肉・卵	米・麦・こんにゃく・砂糖・片栗粉	ごぼう・ねぎ・にんじん・だいこん しめじ・こまつな	599	17.6	25.7	2.5			

※ 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	650	15.4	31.4	2.6	333	94	2.2	253	0.35	0.50	24	4.3
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