

令和5年

2月献立表

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
			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	水	○	ホイコーローどん はるさめとりつくねのスープ	豚肉・みそ・牛乳 鶏ひき肉・刻み昆布	米・麦・米油・砂糖・白ごま 片栗粉・ごま油・春雨	にんじん・ねぎ・にんにく・キャベツ ピーマン・しょうが・ごぼう はくさい・チンゲンサイ	596	17.0	32.5	2.6
2	木	○	オレンジトースト ジャーマンポテト ラタトゥイユスープ	卵・牛乳・ベーコン・とり肉	食パン・バター・砂糖 はちみつ・米油・じゃが芋	オレンジ・たまねぎ・パセリ ズッキーニ・なす・マッシュルーム トマト・にんにく	522	17.7	36.6	2.5
3	金	○	ごはん いわしのかばやき うすくずじる きなこまめ	節分 牛乳・いわし・豆腐 かまぼこ・大豆・きな粉	米・片栗粉・上新粉・油 砂糖・白ごま・でん粉	しょうが・にんじん えのきたけ・ねぎ	689	18.3	28.6	2.2
6	月	○	きつねごはん ししゃものピリからやき やさいのとうにゅうみそしる	初午 とり肉・油揚げ・牛乳 ししゃも・みそ・豆乳	米・米油・砂糖 こんにゃく・じゃが芋	しょうが・にんじん・にんにく ごぼう・だいこん・はくさい・ねぎ	607	21.2	27.2	2.8
7	火	○	ライス エピフライ はなやさいのカレーサラダ ジュリエンスープ	牛乳・ブラックタイガー ベーコン	米・米油・小麦粉・パン粉 マヨネーズ(エッグフリー)・砂糖	ブロッコリー・カリフラワー にんじん・にんにく・セロリー キャベツ・たまねぎ・パセリ	584	16.1	32.7	2.0
8	水	○	たんたんめん だいこんサラダ	豚ひき肉・みそ・牛乳・のり	中華めん・米油・白すりごま 砂糖・でん粉・ごま油	にんにく・しょうが・たけのこ・ねぎ にんじん・ほししいたけ・みつば だいこん・きゅうり・ごまつな	542	17.5	33.4	3.3
9	木	○	カレードリア ベジマカロニスープ	豚ひき肉・大豆・チーズ 牛乳・とり肉	米・米油・はちみつ じゃが芋・マカロニ	にんにく・たまねぎ・レーズン パセリ・にんじん・ごまつな	633	17.8	29.7	3.0
10	金	○	むぎごはん のりのつくだに ごしきに やさいのしょうがあえ	牛乳・のり・とり肉	米・麦・砂糖 米油・じゃが芋	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ コーン・さやいんげん・キャベツ きゅうり・しょうが	552	14.3	22.0	2.3
13	月	○	ぎゅうどん はだけのみそしる	牛肉・牛乳・みそ	米・ごま油・砂糖 じゃが芋・さつま芋	しょうが・にんにく・たまねぎ ねぎ・ごぼう・だいこん にんじん・ごまつな	702	13.0	38.6	2.8
14	火	○	ぐるぐるパンパン ミネストローネ いちごババロア	バレンタイン 牛乳・とり肉・大豆 アガー・生クリーム	パンパン・米油・じゃが芋 米粉マカロニ・砂糖	にんにく・たまねぎ・にんじん セロリー・トマト・パセリ・いちご	578	15.6	35.8	2.3
15	水	○	オムチキライス たまねぎとベーコンのスープ せとか	とり肉・卵・牛乳・ベーコン	米・米油	たまねぎ・マッシュルーム・トマト グリーンピース・にんじん・だいこん コーン・しめじ・せとか	565	14.4	31.1	2.3
16	木	○	とりにくのやながわふうどん ちくわぶじる	とり肉・卵・牛乳	米・麦・こんにゃく・砂糖 米油・ちくわぶ	ごぼう・ねぎ・にんじん だいこん・ごまつな	599	18.6	27.6	2.4
17	金	○	きびごはん メンチカツ ポイルキャベツ きりほしだいこんのみそしる	牛乳・豚ひき肉・わかめ・みそ	米・きび・パン粉・砂糖 小麦粉・油・じゃが芋	たまねぎ・キャベツ・ねぎ きりほしだいこん・にんじん	619	15.3	30.5	3.0
20	月	○	たかなしらすごはん 食育の日(熊本県) とりにくのしおこうじやき タイビーエン	しらす干し・牛乳・とり肉 豚肉・かまぼこ・えび・うずら卵	米・ごま油・白ごま 米油・春雨	たかな・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・はくさい コーン・きくらげ・ごまつな	583	18.7	32.4	3.1
21	火	○	2月おたんじょうび給食 キャロットライス きのこのパイづつみシチュー つぶつぶみかんゼリー	牛乳・とり肉・クリーム・寒天	米・ごま油・白ごま・米油 バター・小麦粉 バイシート・砂糖	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム オレンジ・みかん	601	12.8	30.7	2.2
22	水	○	ごもくごはん あつあげねぎおろしだれ あられふのすましじる	豚肉・牛乳・厚揚げ	米・米油・砂糖・焼きふ	にんじん・ほししいたけ・たけのこ さやいんげん・しょうが・ねぎ だいこん・えのきたけ・ほうれんそう	556	15.8	28.8	2.7
24	金	○	いかめし ゆかりあえ とんじる	いか・牛乳・豚肉・みそ・豆腐	砂糖・もち米・米油 こんにゃく・じゃが芋	もやし・きゅうり・ごぼう だいこん・ねぎ・にんじん	513	33.5	25.3	3.2
27	月	○	さけなめし ちゅうかサラダ やさいわん	鮭・牛乳・油揚げ・ハム・豆腐	米・砂糖・春雨 米油・ごま油	ほししいたけ・にんじん・もやし きゅうり・だいこん・たけのこ ねぎ・ごまつな	564	15.9	28.9	2.7
28	火	○	6年生お祝い献立 みそラーメン おいしいマフィン	リクエスト みそ・豚肉・牛乳・卵	中華めん・米油・ごま油 小麦粉・バター・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん はくさい・たまねぎ・もやし コーン・にら・かぼちゃ	694	15.3	29.8	3.7

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。

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	595	17.2	30.6	2.7	327	87	2.1	202	0.23	0.39	13	5.5
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



《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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30~40kcal程度低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは旧取替栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。