

令和6年

2月献立表

中村西小学校

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜		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	木	○	マーボー豆腐丼 バリバリサラダ はるみ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 油	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり もやし はるみ	605	15.7	29.8	2.2		
2	金	○	ごはん いわしの蒲焼き 梅肉和え 節分汁	牛乳 いわし とり肉 かまぼこ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま	かぶ にんじん きゅうり 梅干し 白菜 小松菜	578	15.5	29.1	2.1		
5	月	○	ハッシュドポーク 人参サラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 米ぬか油 ざらめ パター 小麦粉 米粉 白ごま 砂糖	にんにく 生姜 セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュレ グリーンピース にんじん きゅうり レモン	710	13.6	35.7	1.7		
6	火	○	きびごはん 魚の中華香味ソースがけ 白菜の甘酢和え トックスープ	牛乳 さわら 豚肉	米 きび 米ぬか油 砂糖 ごま油 トック	もやし ピーマン 生姜 にんにく ねぎ 白菜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ にら	611	17.8	25.5	2.9		
7	水	○	ごはん 小魚ふりかけ 豚肉の柳川風 たまねぎのみそ汁	牛乳 刻み昆布 しらす干し 豚肉 卵 油揚げ みそ わかめ	米 白ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	553	18.0	27.5	2.3		
8	木	○	ぶどうパン (コッペ) パンネ入りミートグラタン 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 豚肉	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖 パター マカロニ	たまねぎ にんじん トマトビュレ キャベツ 小松菜 コーン	576	17.2	33.9	2.9		
9	金	○	チキンライス バジルドレッシングサラダ 白いんげん豆のポターージュ	とり肉 牛乳 いんげん豆 クリーム	米 米ぬか油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 バター 小麦粉 米粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース キャベツ もやし きゅうり にんにく セロリー パセリ粉	652	13.7	29.0	2.7		
13	火	○	白飯のりの佃煮 筑前煮 きのこのすまし汁	牛乳 のり 鶏もも 竹輪 さつま揚げ 豆腐	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 里芋 片栗粉	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん たけのこ さやいんげん しめじ えのきたけ ねぎ	611	16.6	22.2	2.6		
14	水	○	コーンピラフ 鶏肉と野菜のスープ煮 はちみつレモンゼリー	豚ひき肉 牛乳 鶏もも 大豆 アガー	米 大麦 米ぬか油 パター じゃが芋 はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ粉 にんにく キャベツ ほうれん草 レモン	577	14.5	28.2	1.9		
15	木	○	麦ごはん キャベツたっぷりミートローフ もやしと小松菜のガーリック炒め ジュリエヌスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 パン粉 じゃが芋	枝豆 コーン キャベツ にんじん れんこん 干しいたけ にんにく もやし 小松菜 セロリー たまねぎ えのきたけ ピーマン	601	16.5	32.2	2.1		
16	金	○	豆のドライカレー カントリーサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ざらめ はちみつ コーンフレーク	生姜 にんにく セロリー にんじん たまねぎ グリーンピース レーズン キャベツ きゅうり 枝豆	647	15.7	26.7	2.3		
19	月	○	ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ	米 大麦 米ぬか油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ 小松菜 レモン	574	15.7	32.5	2.0		
20	火	○	ミルクパン ごまドレッシングサラダ 冬野菜のシチュー つぶつぶみかんゼリー	牛乳 とり肉 豆乳 脱脂粉乳 寒天	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 白すりごま バター 小麦粉 米粉	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ 大根 白菜 しめじ オレンジジュース みかん缶	568	17.8	34.4	2.5		
21	水	○	ごまごはん 生揚げの四川煮 五目ビーフン	牛乳 豚ひき肉 みそ 厚揚げ ハム	米 大麦 黒ごま 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ビーフン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ たけのこ キャベツ もやし 干しいたけ	638	16.7	34.6	2.3		
22	木	○	黒米ごはん ひじき入り厚焼き玉子 春キャベツのお浸し けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豆腐 油揚げ	米 黒米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	568	17.1	30.4	2.2		
26	月	○	メキシカンライス 野菜スープ スイートポテト	とり肉 牛乳 ベーコン 厚揚げ 卵 クリーム	米 大麦 米ぬか油 パター さつま芋 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ 小松菜	596	12.2	32.3	2.1		
27	火	○	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	豚肉 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ 桃缶 みかん缶 パイナップル缶	582	14.8	24.3	1.9		
28	水	○	麦ごはん ししゃもの利休焼き 荳わかめのサラダ のつべい汁	牛乳 ししゃも わかめ とり肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 白ごま 米ぬか油 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	にんじん きゅうり もやし 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	579	18.2	32.5	3.3		
29	木	○	スタミナキムチ丼 かき玉スープ りんご	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま 米ぬか油	にんにく 生姜 キムチ(アレルギー-27品不使用) たまねぎ ねぎ もやし にら にんじん 小松菜 りんご	582	18.1	28.6	2.6		

※ 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19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	600	16.0	30.0	2.3	339	88	2.2	234	0.29	0.45	13	6.1
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

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、改訂されるまでは摂取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。