

令和6年度

2月献立表

開進第一小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		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食分 (kcal)	エネルギー (%)	夕食で必要な てほしい食品
3月	いわしの蒲焼き丼 牛乳 呉汁 いちご	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず			ごめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう しろごま じゃがいも			ごぼう だいこん にんじん ねぎ いちご			650	16.9	きのこ類
4火	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく			ごめ おしむぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも しろすりごま			にんじん たまねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ			603	16.1	豆類
5水	肉あんかけチャーハン 牛乳 粟米湯(スーミータン) はるみ	ぶたにく ぎゅうにゅう とり たまご			ごめ ごまあぶら あぶら でんぶん			しょうが たけのこ ヤングコーン にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ コーン はるみ			581	14.1	藻類
6木	牛乳 ソースカツ丼(きゃべつ付) みぞれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ			ごめ おしむぎ こむぎこ パンこ あぶら ざらめ でんぶん さとう			キャベツ にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ			653	16.5	種実類
7金	ガーリックフランス 牛乳 ハンガリアンシチュー ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく			ソフトフランスパン マーガリン こむぎこ あぶら じゃがいも さとう			にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ ほうれん草 キャベツ			576	13.7	果物類
10月	卵とえびのチャーハン 牛乳 豆と芋のかりんとう わかめスープ	たまご やきぶた えび ぎゅうにゅう だいず とり わかめ			ごめ おしむぎ あぶら さつまいも でんぶん さとう ごまあぶら			ねぎ グリンピース にんじん もやし いら			594	17.8	きのこ類
12水	ルーローハン 牛乳 生揚げ入りたまごスープ せとか	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ たまご			ごめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ			しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい こまつな せとか			616	16.3	魚介類
13木	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ いちご	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう			ごめ むぎ こむぎこ バター あぶら さとう			にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ こまつな キャベツ コーン いちご			637	11.7	卵類
14金	フィッシュバーガー 牛乳 ポテトスープ 海藻サラダ	たちうお たまご ぎゅうにゅう ベーコン とり レンズまめ かいそう			コッペパン あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ごまあぶら			キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな きゅうり コーン もやし			662	17.6	乳類
17月	ジャージャー麺 牛乳 バターじゃようポテト デコボン	ぶたひき だいず みそ ぎゅうにゅう			ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろすりごま じゃがいも バター			にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ デコボン			588	16.0	小魚類
18火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 切り干しナムル	ぎゅうにゅう ぶたひき みる とうふ			ごめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま			ほししいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ いら きりほしだいこん もやし こまつな			578	16.7	藻類
19水	ごはん 牛乳 和風コロケ ワカメサラダ かわか菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき だいず ひじき なまクリーム たまご わかめ ぶたにく			ごめ おしむぎ あぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう しろごま でんぶん ごまあぶら			たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん しめじ チンゲンサイ			643	14.4	魚介類
20木	茶飯 牛乳 鶏肉のんにく味噌焼き 塩もみ野菜 マーメイドチキン 五目汁 セレクト給食	ぎゅうにゅう とり みる ぶたにく とうふ かまぼこ			ごめ さとう でんぶん			にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん たけのこ こまつな			588	20.0	果物類
21金	ごはん 牛乳 魚のノルウェイ風 からし和え 味噌汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず			ごめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう じゃがいも			しょうが にんにく はくさい もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ			606	20.9	乳類
25火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 ポテトサラダ りんご 練馬産 人参の日	ぶたひき レンズまめ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう			スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも			にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ きゅうり キャベツ りんご			606	17.2	卵類
26水	麦ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 中華サラダ ごまキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき たまご ぶたにく とうふ みそ			ごめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま しろすりごま			たまねぎ たけのこ ほししいたけ いら もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが キムチ はくさい ねぎ こまつな			600	17.1	いも類
27木	麦ご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め 根菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ			ごめ おしむぎ こむぎこ パンこ しろごま くろごま あぶら さとう			もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ			631	15.3	豆類
28金	ごはん 牛乳 魚のガーリック焼き キャツと竹輪の和え物 金時汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ みそ だいず			ごめ おしむぎ さとう こんにやく さつまいも			にんにく キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ			617	19.6	果物類

※ 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
 ※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、若手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道の牛乳を使用しています。
 ※米は、青森県産、若手県産の米を使用しています。

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	613	16.5	32.8	2.5	345	97	2.5	207	0.29	0.42	19	7.0