



令和5年 2月の献立表



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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		げんまいりごはん わふうとうふハンバーグ ちくわとやさいのあえもの ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ おから ちくわ みそ	こめ げんまい かたくりこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	たけのこ たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう だいこん にんじん ねぎ	607	18.1	28.8	2.7
2	木		ナン じゃがいも入りキーマカレー コールスロー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ アガー	ナン こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめあぶら こめこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ キャベツ コーン ぶどうジュース みかんかん	614	15.6	36.8	2.9
3	金		【節分献立】 うめわかめごはん いわしのかぼやき ゆきんこじる きなこまめ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう いわし とりにく いらだいず きなこ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら さといも	かんそうかりかりうめ しょうが にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ こまつな	658	16.4	25.2	2.8
6	月		★ジャージャーめん バジルピーンズポテト ★しらたまフルーツサイダーポンチ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら ジュース しらたまだんご	もやし こまつな しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく みかんかん ももかん パインアップルかん	787	14.9	29.3	3.0
7	火		ごはん あつやきたまご キャベツとぶたにくのいために きのこのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ みずな キャベツ こまつな ごぼう だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	632	16.6	30.2	2.2
8	水		ピラフ ★カリカリポテトのフレンチサラダ ★ABCスープ いちご	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう とりもも	こめ こめぬかあぶら こめあぶら じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ こまつな きピーマン あかピーマン えだまめ にんじん キャベツ きゅうり にんにく いちご	613	14.3	32.9	2.5
9	木		きりぼしおこわ ししゃものいしがきあげ いもだんごじる	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう あぶら こむぎこ パンこ しろごま くるごま じゃがいも かたくりこ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ ごぼう はくさい こまつな ねぎ	741	14.3	33.8	2.4
10	金		ホイコーホイコーローどん ちゅうかコーンスープ ぎゅうにゅうももゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりもも ロースハム とうふ なまクリーム アガー	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ ももかん	654	17.6	25.0	2.8
13	月		やさいたつぷりとうにゅうタンメン いももち こんにやくサラダ	ぶたにく とうにゅう うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう こんにやく こめぬかあぶら	しょうが にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ はくさい キャベツ もやし きゅうり	617	16.7	30.3	2.5
14	火		チリコンカンライス バジルサラダ もちもちやきチョコもち	だいず ぶたひきにく ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ こめあぶら しらたまこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	662	13.4	26.6	1.9
15	水		ごはん こざかなとおのりのふりかけ じゃがいものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ けずりぶし あおのり とりひきにく	こめ しろごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな	586	16.1	23.8	2.7
16	木		★たきこみごはん ★きびなごのからあげ こまつなのみそしる ★くろみつまっちゃプリン	とりもも あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ アガー とうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ あぶら こんにやく さつまいも くるごとう	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん はくさい こまつな	571	12.9	28.7	2.3
17	金		ごまごはん さばのサクサクあげ もやしのこみあえ わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう パンこ ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんにく にんじん だいこん ねぎ	649	17.3	35.8	2.6
20	月		【都立入試応援献立】 みそかつどん のっぺいじる はくさいのぼんずあえ	とりにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう しろすりごま こめぬかあぶら さといも こんにやく かたくりこ	にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい こまつな ゆず	662	17.3	26.6	2.8
21	火		チキンクリームライス だいがくいも かぶとベーコンのスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめあぶら こめこ さつまいも むらさきいも あぶら さとう みずあめ こめぬかあぶら	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう しょうが にんにく かぶ こまつな	678	11.9	33.3	3.0
22	水		ごはん さかなのてりやき いそかあえ しおとんじる	ぎゅうにゅう かます あぶらあげ ほしのり ぶたにく とうふ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	562	18.3	26.9	2.0
24	金		【北海道の郷土料理】 きびごはん さけのちゃんちゃんやき ガタタン くだもの(かんべい)	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく えび	こめ きび さとう バター こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン にんにく はくさい ほししいたけ こまつな きよみ	596	18.7	25.5	2.5
27	月		こうやどうふのたまごとじどん こんにやくのみそいため せんべいじる	とりひきにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう みそ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こんにやく なんぶせんべい	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな	641	16.2	27.8	2.9
28	火		ガーリックフランス メキシコふうとりのにこみ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	ソフトフランスパン バター マーガリン こめぬかあぶら こめこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー	531	18.8	43.2	2.2

※ 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	635	16.0	30.0	2.6	332	92	2.3	203	0.28	0.42	16	6.7

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

★は、6年生のリクエストメニューです。