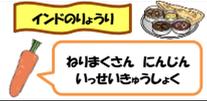


令和7年

2月 予定献立表

北町小学校

実施日 日 曜	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量				
		体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3月	さげすし ぎゅうにゅう さわにわん げんきまめ	 せつぷん こんだて	こめ さとう あぶら しらたき くろざとう	さげ たまご ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし	ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ごまつな	652	16.9	36.3	1.9
4火	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくじゃが かぶのすのもの		こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう のり ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース かぶ きゅうり	562	15.4	20.5	2.2
5水	ガーリックライス ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースがけ ABCスープ		こめ むぎ あぶら パンこ マカロニ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず たまご とうりく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな	626	16.0	32.8	2.6
6木	カレーうどん ぎゅうにゅう キャラメルポテト くだもの(ぼんかん)		うどん あぶら こめ さつまいも さとう みずあめ バター	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな ぼんかん	618	13.1	25.3	2.0
7金	わかめごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき おとじる ほうれんそうのごまあえ	 ことほじめ こんだて	こめ さといも こんにゃく さとう しろすりごま	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ほっけ あつあげ あずき みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな ほうれんそう キャベツ	557	18.2	21.7	1.9
10月	メープルトースト ぎゅうにゅう サーモンシチュー ブーティン(フライドポテト)	 カナダの国旗	むえんパン マーガリン メープルシロップ あぶら こめこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン さげ いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん コーン ごまつな	634	15.2	41.9	1.7
12水	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス 10ひんもくサラダ くだもの(せとか)		こめ むぎ あぶら さとう バター こむぎこ ざらめ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき いんげんまめ だいず	たまねぎ セロリー にんにく にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ だいこん みずな コーン あかピーマン もやし ぼんかん	655	14.2	27.8	2.5
13木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき かきたまじる ブロッコリーのおかかあえ		こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご かつおぶし	しょうが たまねぎ ねぎ ごまつな ブロッコリー にんじん キャベツ	580	20.3	27.0	2.5
14金	ピラフ ぎゅうにゅう ミネストローネ パインアップルのケーキ	 パインアップル こんだて	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ パインアップルかん	661	13.3	25.2	2.2
17月	むぎごはん ぎゅうにゅう ユーンチー はくさいのスープ サクサクサラダ		こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが ねぎ にんにく にんじん しめじ はくさい キャベツ ごまつな きゅうり	660	14.7	36.8	2.2
18火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう たまごやき くずみきじる ゆずふうみのはくさいづけ		こめ あぶら さとう こんにゃく さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ はくさい きゅうり ゆず	601	17.4	31.9	2.3
19水	チキンのガーリックトマトパスタ ぎゅうにゅう ザワークラウトふうキャベツサラダ くだもの(デコボン)		スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり デコボン	566	17.4	28.3	1.5
20木	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげピリからソース じゃがいもわかめのみそしる かぶのばいにくあえ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ みそ あぶらあげ わかめ	しょうが たまねぎ ねぎ かぶ きゅうり にんじん うめほし	580	17.3	25.6	2.7
21金	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ワントンスープ かふうきゅうり くだもの(りんご)		こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン しろすりごま	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース はくさい チンゲンサイ ねぎ きゅうり りんご	645	15.2	24.0	1.8
25火	ナン ぎゅうにゅう インドふうカレー シーザーサラダ ゆやけゼリー	 インドの国旗 おひまわりさん にんじん いっせいきょうしよく	ナン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ アガー	しょうが 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 あかピーマン コーン オレンジジュース	556	18.1	36.4	2.6
26水	きんぴらごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき くだくさんみそしる ごまつなとえのきのおひたし		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう しょうが にんじん だいこん ねぎ ごまつな えのきたけ	556	18.3	29.9	2.7
27木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボドワフ チンゲンサイのスープ くだもの(いちご)		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうふ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ なら えのきたけ チンゲンサイ いちご	573	16.4	29.1	2.5
28金	ごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがやき とんじる はくさいのしおこんぶいため		こめ あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ しおこんぶ	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい	562	21.3	23.9	2.3

※ 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	602	16.5	29.3	2.2	329	90	2.1	195	0.26	0.37	16	5.9