

# 2月



# こんだてひょう

## 令和6年度 向山小学校

実施日	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	1食 kcal	たんぱく 質(%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3月	○	だいず しおこんぶ 大豆と塩昆布のごはん いわしのつみれ汁 兎まんじゅう	とり肉 塩昆布 油揚げ 大豆 ★牛乳 ★つみれ みそ	米 米油 砂糖 米粉 さつま芋	にんじん ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 生姜	592	15.9	27.1	2.2	
節分 献立										
4火	○	きびごはん ひじきとかつおのふりかけ 野菜の酢じょうゆあえ 肉豆腐	★牛乳 ひじき ★かつお節 豚肉 豆腐	米 きび ★白ごま 砂糖 米油 片栗粉	白菜 もやしにんじん ほうれん草 生姜 ねぎ たまねぎ しめじ グリーンピース	562	19.0	28.2	1.8	
5水	○	キムチチャーハン 大根もち サムゲタン風スープ	豚ひき肉 ★牛乳 とり肉	米 砂糖 白玉粉 上新粉 米油 片栗粉 ごま油	にんじん キムチ ピーマン 大根 干しいたけ ねぎ コーン 白菜 生姜 チンゲンサイ	605	16.3	30.3	3.3	
6木	○	はちみつレモントースト 野菜炒め かぼちゃのシチュー	★牛乳 ベーコン とりひき肉	★食パン ★バター 米粉 はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋	レモン にんじん もやし ピーマン キャベツ 大根 たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ	579	14.2	42.3	2.3	
7金	○	パエリア マセドアンサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	★えび とり肉 ★牛乳 いんげん豆	米 オリーブ油 じゃが芋 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 赤パプリカ トマト ビューレ パセリ粉 きゅうり 生姜 白菜	538	16.4	26.6	2.4	
10月	○	みぞれうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	豚肉 油揚げ ★牛乳 ★竹輪 青のり	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 ★揚げ油	にんじん 白菜 ねぎ しめじ 大根 ほうれん草 デコボン	610	16.3	33.2	1.9	
12水	○	Tandori 風チキンカレー キャロットドレッシングサラダ	とりもも レンズ豆 ★牛乳	米 じゃが芋 砂糖 米油 米粉 ざらめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 大根 小松菜 もやし	701	14.4	34.0	2.4	
13木	○	きびごはん イカのチリソース ごまじゃが 白菜と油揚げのみそ汁	★牛乳 ★いか 油揚げ みそ わかめ	米 きび ★揚げ油 片栗粉 米油 砂糖 じゃが芋 ★白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん 白菜	590	18.0	23.8	2.2	
14金	○	ごはん 四川豆腐 もやしと大根の炒めナムル 米粉のココアマフィン	★牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油 ★白ごま 米粉 はちみつ 粉糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ だけのご 干しいたけ チンゲンサイ 大根 もやし 小松菜	672	14.8	29.6	2.1	
17月	○	わかめごはん ししゃもの南蛮ソース 野菜のソース炒め 根菜のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも みそ ベーコン 豚肉 油揚げ 炊き込みわかめ	米 きび 片栗粉 砂糖 米油 里芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう 大根 小松菜	549	16.0	33.0	2.6	
骨貯金 献立										
18火	○	あしたばパン ミートソースグラタン じゃが芋と白菜のスープ	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ★チーズ ベーコン とり肉 大豆	★あしたばパン じゃが芋 米油 マカロニ 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ トマト ビューレ トマト 缶 白菜 パセリ粉	699	18.7	37.7	4.0	
19水	○	ふた高菜ごはん 野菜のカレー炒め みそワフタンスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 みそ	米 米油 ウェーブワフタン	にんじん 高菜漬 小松菜 キャベツ 大根 白菜 もやし コーン ねぎ	547	15.1	29.6	2.7	
20木	○	ごはん ユーリンチー 海草和風サラダ 大根のみそ汁	★牛乳 とり肉 海藻 豆腐 みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 大根 にんじん もやし 小松菜	616	15.1	33.9	2.6	
21金	○	小松菜のソースチャーハン ツナとじゃがいもの中華炒め かぶのスープ	豚ひき肉 ★牛乳 ★ベーコン	米 米油 ごま油 じゃが芋	コーン 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく セロリー キャベツ かぶ かぶ(葉)	568	15.1	32.3	2.1	
25火	○	練馬スバゲティ パセリポテト 夕焼けゼリー	★まぐろ 缶のり ★牛乳 寒天	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 大根 パセリ粉 にんじん オレンジジュース	636	15.5	26.7	2.2	
26水	○	とよま丼 キャベツの塩昆布炒め 真汁	★卵 ★牛乳 ベーコン 塩昆布 油揚げ みそ 大豆 豆乳	米 砂糖 油麩 米油 こんにゃく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 コーン ごぼう 大根	579	15.4	30.8	2.9	
27木	○	ごはん 梅のり佃煮 ゴロゴロ肉じゃが 三色ごまみそ炒め	★牛乳 のり 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 米油 ★白すりごま	たまねぎ にんじん グリンピース もやし 小松菜	579	15.1	24.2	2.3	
練馬産人参を使った献立										
28金	○	チンジャオロース丼 チンゲン菜とじゃが芋のスープ おかしな目玉焼き	豚肉 ★牛乳 寒天 豆乳	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 赤パプリカ チンゲンサイ ★桃缶	585	15.0	22.8	1.9	

※給食回数18回 ※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。 \*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

2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 (μgRAE)	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	15.9	30.5	2.4	323	89	2.1	236	0.28	0.43	17	6.6
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	0.4	0.4	25	4.5以上