

令和5年


2月献立表

旭町小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 かぶの酢漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ こめあぶら しらたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな かぶ かぶ (は)	588	17.4	27.6	2.2
2 木	ルーローハン 牛乳 広東スープ いちごミルクゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とり とうふ かんでん クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら いちごジャム	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい こまつな いちご	601	16.2	29.5	1.9
3 金	五穀ごはん 牛乳 いわしの梅煮 だいず あおのり 大豆の青のり揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう いわし だいず あおのり とり にかまぼこ	こめ もちごめ あかまい しろまい きび さとう でんぷん あぶら	ねりうめ しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん はくさい だいこん こまつな	599	20.9	27.2	2.8
6 月	ごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き 野菜のおかか和え 石狩汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご かつおぶし さけ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ	585	19.4	29.5	2.1
7 火	ジャンバラヤ 牛乳 タンドリーチキン ABCスープ	ウインナー ぎゅうにゅう とり にく ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトペースト ピーマン レモン にんじん しょうが しめじ キャベツ パセリ	607	17.0	37.2	2.7
8 水	ごはん 牛乳 和風キャベツバーグ わかさ 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とり にく	こめ パンこ マヨネーズ (卵なし) さとう でんぷん あぶら じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ パセリ にんにく にんじん はくさい こまつな	635	14.5	35.7	2.2
9 木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き ほうれん草のごま和え 打ち豆汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とり にく だいず みそ	こめ こめあぶら さとう しろすりごま じゃがいも	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	598	17.0	35.8	2.6
10 金	ジャージャー麺 牛乳 野菜の中華和え フルーツポンチ	とりひき にく みそ ぎゅうにゅう かんでん	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな ももかん みかんかん パインアップルかん	587	15.8	25.3	2.2
13 月	ごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん じゃがいも あぶら こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ねぎ みかん	659	14.3	29.2	2.3
14 火	ピザトースト 牛乳 冬野菜のポトフ ココアムース	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とり にく アガー クリーム	しょくパン こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	614	16.9	42.9	2.7
15 水	むぎはん 牛乳 四川味噌豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とり にく みそ とうふ ハム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	604	17.0	28.9	2.6
16 木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 野菜のじゃこ炒め のっぺい汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ちりめんじゃこ とり にく あぶらあげ とうふ	こめ さとう こめあぶら こんにやく さといも でんぷん	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	582	20.3	29.4	2.3
17 金	ソースカツ丼 牛乳 キャベツの塩昆布和え こしね汁	とり にく ぎゅうにゅう しおこんぶ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	639	16.3	32.8	2.5
20 月	高菜めし 牛乳 タイピーエン たけのこのひこずり 冷凍パイン	たまご ぎゅうにゅう いかえび ぶた にく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら はるさめ こんにやく	たかなづけ しょうが にんじん しめじ きくらげ はくさい こねぎ たけのこ れいとうパイン	576	14.7	29.8	2.7
21 火	こめこ 牛乳 ポテトミートグラタン オニオンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりひき にく チーズ とり にく	こめこパン じゃがいも こむぎこ こめあぶら	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン パセリ オレンジ	561	21.2	37.5	2.7
22 水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ なめこ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん あぶら こめあぶら ごまあぶら さとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな だいこん なめこ ねぎ ほうれんそう	593	17.2	35.8	2.4
24 金	中華丼 牛乳 わかめスープ スイートアップル春巻き	とり にく かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ マーガリン りんごジャム さつまいも	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ だいこん ねぎ	641	13.8	29.2	3.0
27 月	ナン 牛乳 まめまめカレー キャロットソースのツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず とりひき にく まぐろ	ナン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん コーン グリンピース こまつな トマトピューレ キャベツ きゅうり いちご	605	16.3	40.8	2.2
28 火	ごはん 牛乳 骨太ふりかけ 肉じゃが 白菜のぼん酢和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ぶた にく	こめ しろごま さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな ゆず	580	17.7	25.4	1.7

※ 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	603	17.0	32.1	2.4	345	92	2.3	205	0.26	0.44	15	5.8



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞
給食費の引き落とし日は2月10日（金）です。

＜今月の給食目標＞
きゆうしよく まも
給食のルールを守ろう