



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和6年

2月献立表

春日小学校

実施日	曜	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
1	木	醤油ラーメン ★牛乳 揚げ餃子	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ぶたひきにく	ちゅうかめん ごまあぶら ラード ぎらめ	かたくりこ あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ もやし ねぎ なら	609	17.2	32.1	3.0			
2	金	ごはん ★牛乳 いわしの梅煮 五目具汁 鬼まんじゅう	★ぎゅうにゅう いわし とり	にく だいず みそ	こめ さとう ちょうごうゆ こんにやく	さつまいも こむぎこ こめこ	しょうが うめぼし ねぎ たまねぎ だいごん	にんじん ごぼう	602	16.2	23.3	2.6			
5	月	麦ごはん ★牛乳 大豆とじゃこの甘辛 豆腐の五目煮	★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ	とり	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう	しろごま ちょうごうゆ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	にんじん はくさい	604	17.9	33.4	1.7			
6	火	★フレンチトースト ★牛乳 ポークピーズ ★焼きりんご	★ぎゅうにゅう ★たまご	ぶたにく レンズまめ ひよこまめ	★しょくパン さとう ちょうごうゆ	じゃがいも グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ	マッシュルーム グリンピース ★りんご	606	16.8	28.7	2.2			
7	水	★オムチキライス ★牛乳 フライドポテト コンソメスープ	とり	にく ★たまご ★ぎゅうにゅう	ベーコン	こめ ちょうごうゆ あぶら さとう	じゃがいも	トマトジュース たまねぎ にんじん	マッシュルーム しめじ さやいんげん	584	12.9	33.3	2.4		
8	木	鶏ごぼうごはん ★牛乳 大根の煮物 もやしのピリ辛和え	とりひき	にく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう	こんにやく かたくりこ ごま	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが	だいごん (は) グリンピース もやし	583	16.5	31.2	2.5		
9	金	ごはん ★牛乳 魚のサクサク焼き ひじきの煮物 すずしろ汁	★ぎゅうにゅう たら	ひじき あぶらあげ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) パンこ	ごまあぶら こんにやく さとう さといも	かたくりこ	パセリ にんじん ごぼう だいごん ねぎ	570	17.6	28.3	2.9			
13	火	ごはん ★牛乳 ★厚焼きたまご のり佃煮 豚汁	★ぎゅうにゅう とりひき	にく ★たまご のり	ぶたにく とうふ みそ	こめ ちょうごうゆ さとう こんにやく	じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう	だいごん ねぎ	603	18.0	30.7	2.5		
14	水	コメッコハヤシライス ★牛乳 フレンチサラダ ★チョコプリン	ぶた	にく ★ぎゅうにゅう	アガー ★クリーム	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも	ぎらめ じょうしんこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	マッシュルーム トマトピューレ	グリンピース キャベツ きゅうり コーン	658	12.2	33.2	1.8	
15	木	ごはん ★牛乳 和風きのことハンバーグ コーンポテト 味噌汁	★ぎゅうにゅう とうふ	とりひき	ぶたひき	にく あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ	ちょうごうゆ じゃがいも	たまねぎ しめじ えのきたけ コーン もやし	キャベツ	606	16.6	27.6	2.6	
16	金	関西風たぬきうどん ★牛乳 青菜と白菜のごま和え ★清見オレンジ	かまぼこ	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	うどん	かたくりこ さとう しろすりごま	しょうが	ねぎ こまつな はくさい にんじん	★きよみ	597	17.6	29.8	2.9		
19	月	ごはん ★牛乳 さわらのごまつけ焼き わかめともやしの和え物 すいとん	★ぎゅうにゅう さわら	わかめ ぶた	にく	こめ しろごま さとう ごまあぶら	こむぎこ しらたまこ ちょうごうゆ さといも	しょうが もやし きゅうり だいごん	にんじん ごぼう ねぎ	628	18.5	26.5	2.3		
20	火	わかめごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ファイバーサラダ	わかめ	ごはんのも と ★ぎゅうにゅう	ぶたひき	にく とりひき	にく かたくりこ ごまあぶら	こめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう	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	きりぼしだいごん キャベツ きゅうり	578	14.1	25.8	2.2
21	水	ごはん ★牛乳 鶏肉の揚げ煮 白菜の中華スープ	★ぎゅうにゅう とり	にく ぶた	にく	こめ ちょうごうゆ さとう あぶら	マヨネーズ (エッグフリー) かたくりこ	じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ にんにく	しょうが れんこん さやいんげん はくさい	もやし こねぎ	644	15.4	29.1	2.2
22	木	★焼き肉ガーリックライス ★ジョア ジュリエントラッシュ フルーツパイオカ	ぶた	にく ★ジョア	ベーコン	こめ ちょうごうゆ ★バター さとう	タピオカ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう	セロリー キャベツ みかんかん	パインアップルかん ももかん	591	12.8	19.9	2.2	
26	月	★ぼうしパン ★牛乳 ブロッコリーのサラダ ABCスープ	★たまご	★ぎゅうにゅう	ハム ベーコン	★ミルクパン マーガリン さとう	こむぎこ ちょうごうゆ マカロニ	ブロッコリー にんじん にんにく	たまねぎ	キャベツ	593	13.2	41.9	2.5	
27	火	ごはん ★牛乳 麻婆大根 パンサンスー ぶどうゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたひき	にく みそ ハム	アガー	こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら	かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ	たけのこ ねぎ だいごん こまつな	きゅうり もやし ぶどうジュース	595	14.3	28.9	2.7	
28	水	麦ごはん ★牛乳 ポークケチャップ 冬野菜のスープ	★ぎゅうにゅう ぶた	にく とり	にく	こめ おおむぎ じゃがいも ちょうごうゆ	さとう かたくりこ	たまねぎ だいごん にんじん	はくさい ほうれんそう	609	16.9	27.5	2.7		
29	木	キムチチャーハン ★牛乳 ナムル 韓国トックスープ	ぶた	にく ★ぎゅうにゅう	うどん	かたくりこ さとう しろすりごま	しょうが	だいごん たまねぎ	にんじん ピーマン キムチ もやし	こまつな	594	14.2	27.6	2.4	

※ 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 ★アレルギー対応食材

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	15.7	29.4	2.4	342	86	2.2	204	0.31	0.44	16	6.1
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	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。