令和6年　2月献立表

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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 (%)
1	木	中華丼　牛乳　中華サラダ カルピスゼリー	豚肉　うずら卵　えび いか　牛乳　寒天	米　米油　片栗粉　ごま油 砂糖　カルピス	生姜　にんにく　にんじん　たけのこ たまねぎ　干ししいたけ　きくらげ 白菜　チンゲンサイ　キャベツ きゅうり　コーン	585	15.5	25.1
2	金	節分のり巻き　牛乳　鰯の蒲焼き 鬼入り沢煮椀　甘平 6年生リクエスト	鶏肉　大豆　のり 牛乳　いわし　豚肉 油揚げ　かまぼこ	米　もち米　米油　砂糖 片栗粉　こんにゃく	にんじん　れんこん　干ししいたけ みつば　大根　白菜　ごぼう　たけのこ ほうれん草　ねぎ　かんぺい	637	18.8	33.8
5	月	みそラーメン　牛乳 ごまだれサラダ うずら煮たまご	みそ　豚肉　牛乳 うずら卵	中華めん　米油　砂糖 ごま油　ごま	生姜　にんにく　にんじん　たまねぎ もやし　きくらげ　白菜　ねぎ キャベツ　きゅうり　コーン	572	17.3	30.4
6	火	スタミナ丼　牛乳 中華風コーンスープ くだもの（いちご） 6年生リクエスト	豚肉　牛乳　鶏肉 豆腐　卵	米　米油　砂糖　片栗粉	にんにく　生姜　たまねぎ　たけのこ にんじん　しめじ　ピーマン　コーン ねぎ　小松菜　いちご	618	17.4	27.5
7	水	北海ごはん　牛乳 ごぼうの甘辛揚げ 肉団子入りみそ汁	鮭　貝柱　牛乳 鶏肉　みそ	米　もち米　ごま 片栗粉　砂糖	コーン　さやいんげん　ごぼう　生姜 ねぎ　にんじん　キャベツ　もやし 小松菜	590	17.3	28.5
8	木	ピザトースト　牛乳 キャベツマスタードサラダ バミセリスープ	ベーコン　チーズ 牛乳	食パン　米油　砂糖 バミセリ　オリーブ油	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　きゅうり にんじん　キャベツ　コーン　小松菜	571	15.3	46.0
9	金	麻婆豆腐丼　牛乳 もやしの中華スープ さつま芋の包み揚げ 6年生リクエスト	豚肉　みそ　豆腐 牛乳　鶏肉　厚揚げ いんげん豆	米　米油　砂糖　ごま油 片栗粉　さつま芋　バター ぎょうざの皮	にんにく　生姜　干ししいたけ　にんじん たけのこ　ねぎ　にら　もやし　レーズン	741	16.8	32.3
13	火	ごはん　牛乳 いかのかりんとう揚げ 野菜の磯辺和え　呉汁 6年生リクエスト	牛乳　いか　のり 鶏肉　大豆　みそ 豆腐	米　片栗粉　砂糖　ごま 米油	生姜　にんじん　もやし　小松菜 大根　白菜　ねぎ	606	18.8	26.1
14	水	ウインナーピラフ　牛乳 ミネストローネ ココアケーキ	ウインナー　牛乳 ベーコン　鶏肉 大豆　卵	米　米油　バター　じゃが芋 砂糖　マカロニ　小麦粉　粉糖	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム コーン　ピーマン　にんじん　セロリ トマト缶　トマトピューレ　パセリ粉	689	12.5	36.3
15	木	ごはん　牛乳　のりの佃煮 厚焼き玉子 けんちん汁	牛乳　のり　豚肉 ひじき　卵　鶏肉 豆腐	米　砂糖　米油　こんにゃく 里芋	にんじん　たまねぎ　グリンピース ごぼう　大根　ねぎ	595	17.9	31.5
16	金	梅じゃこ菜めし　牛乳　豚汁 野菜チップス 6年生リクエスト	ちりめんじゃこ　牛乳 豚肉　厚揚げ　みそ	米　ごま　米油　こんにゃく 里芋　さつま芋　じゃが芋	カリカリ梅刻み　たまねぎ　にんじん 大根　ごぼう　ねぎ　小松菜　かぼちゃ れんこん	566	13.4	30.8
19	月	みそカツ丼　牛乳 具だくさんみそ汁	豚肉　卵　みそ　牛乳 油揚げ　豆腐	米　米油　小麦粉　パン粉 砂糖	キャベツ　にんじん　大根 かぼちゃ　ねぎ	623	18.9	26.9
20	火	ごはん　牛乳 れんこんのハンバーグ 鶏肉とじゃが芋の旨煮	牛乳　豚肉　厚揚げ レンズ豆　ひじき 鶏肉	米　砂糖　米油　こんにゃく じゃが芋	れんこん　葉ねぎ　大根　たまねぎ にんじん　たけのこ	670	17.6	32.4
21	水	きつねうどん　牛乳 いかぺったん 6年生リクエスト	油揚げ　牛乳　いか 卵　かつお節	うどん　砂糖　米油　小麦粉	ほうれん草　にんじん　もやし コーン　ねぎ　キャベツ	650	15.6	29.8
22	木	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 うどと豚肉のバター醤油 だまこ汁 6年生リクエスト	牛乳　さば　みそ 豚肉　鶏肉	米　砂糖　片栗粉　米油 バター　こんにゃく だまこ	生姜　たまねぎ　にんじん　うど エリンギ　ほうれん草　まいたけ ごぼう　小松菜　ねぎ	667	16.7	32.4
26	月	わかめごはん　牛乳　春巻き チゲスープ くだもの（でこぽん）	炊き込みわかめの素 牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐	米　春巻きの皮　米油　片栗粉 春雨　ごま油　小麦粉	にんにく　生姜　たけのこ　にんじん 干ししいたけ　キャベツ　キムチ　大根 もやし　にら　でこぽん	612	14.2	29.6
27	火	米粉ハヤシライス ミルクコーヒー コールスローサラダ オレンジゼリー	牛肉　ミルクコーヒー アガー	米　米油　じゃが芋　砂糖 ざらめ　米粉	にんにく　コーン　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ　グリンピース トマトピューレ　きゅうり　生姜　レーズン パセリ粉　みかんジュース　みかん缶	752	12.5	27.5
28	水	とよま丼　牛乳 豚じゃがみそ汁	卵　牛乳　豚肉 厚揚げ　みそ	米　砂糖　油麩　片栗粉 じゃが芋	たまねぎ　にんじん　ねぎ　小松菜	616	15.5	29.7
29	木	ココアパン　牛乳 鶏肉のバーベキューソース グリーンフレンチサラダ コンソメスープ	牛乳　鶏肉　ベーコン	ココアパン　砂糖　米油 じゃが芋	にんにく　りんご　レモン　ねぎ キャベツ　ブロッコリー　コーン たまねぎ　にんじん　パセリ粉	575	19.1	46.2

※　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	628	16.3	31.6	2.7	329	91	2.4	222	0.29	0.44	17	5.2