

令和4年

2月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火		ソフトフランスパン ぎゅうにゅう こまつなとベーコンのソテー ミートボールシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず	ソフトフランスパン こめあぶら パンこ じゃがいも マーガリン	キャベツ あかピーマン にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマトピューレ	550	16.9	47.0	2.4
2	水		おやこどん ぎゅうにゅう ごもくじる くだもの(りんご1/6こ)	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ だいこん りんご	594	17.1	28.8	2.3
3	木		ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ゆきんこじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく くだいず	こめ さとう こめあぶら こんにやく さといも	しょうが にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ こまつな	580	19.7	26.4	2.3
4	金		ジャージャーめん ぎゅうにゅう れんこんチップス くだもの(いちご)	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ あぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし れんこん いちご	635	17.0	30.3	2.5
7	月		ごはん ぎゅうにゅう ホキのバターしょうゆやき いろどりきんぴら うすくずじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とりにく とうふ	こめ バター こめあぶら さとう じゃがいも でんぷん	ごぼう にんじん れんこん ピーマン あかピーマン ほししいたけ ねぎ	536	17.9	27.2	2.1
8	火		ビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ	ぶたひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう しろごま トック ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	603	17.1	28.1	2.6
9	水		チキンカレーライス ぎゅうにゅう てづくりふくしんづけ フルーツポンチ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ きびぎとう しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり だいこん れんこん りんごかん パインアップルかん ももかん レモン	645	11.8	23.6	2.3
10	木		わかめごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はくさいスープ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	こめ おおむぎ かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら こめあぶら	にんにく にはくさい たまねぎ えのきたけ こまつな	670	13.3	30.5	2.3
14	月		じゃこいりコーンピラフ ぎゅうにゅう ウイナーとキャベツのソテー コンソメポテトスープ ココアプリン	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン アガー	こめ おおむぎ マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう	コーン グリンピース にんじん キャベツ こまつな セロリー たまねぎ はくさい	581	14.6	32.5	2.2
15	火		ごはん 牛乳 いかのかりんあげ やさいのこぶづけ さつまじる	ぎゅうにゅう いか しょうごんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら こんにやく さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こまつな だいこん ねぎ	602	15.5	30.0	2.5
16	水		こぎつねごはん ぎゅうにゅう がめに はくさいのあまずあえ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ れんこん ほししいたけ はくさい こまつな	587	16.7	32.4	2.7
17	木		ガバオライス ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ くだもの(いよかん1/4)	とりひきにく こうやどうふ だいず ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも マーガリン	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん コーン こまつな いよかん	645	17.2	28.0	2.3
18	金		ごはん ぎゅうにゅう ほっけのひらきほし あつあげとねぎのそぼろいため はたけじる	ぎゅうにゅう ほっけ あつあげ ぶたひきにく ぶたにく みそ	こめ さとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな	636	19.7	35.7	2.8
21	月		ごはん ぎゅうにゅう ごぼう入りつくね にんじんのじゃこいため じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく ちりめんじゃこ わかめ みそ	こめ かたくりこ こめあぶら さとう しらたき ごまあぶら じゃがいも	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん	615	17.2	27.7	2.6
22	火		こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう くだくさんのみそじる くだもの(みかん)	ぶたひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース ごぼう だいこん こまつな みかん	672	17.5	36.0	2.6
24	木		みそラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも くだもの(いちご)	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ラード さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン いちご	691	13.1	25.0	2.7
25	金		ガーリックライス ぎゅうにゅう マッシュルームのオムレツ ふゆやさいのスープに	ベーコン ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく	こめ おおむぎ オリーブゆ マーガリン こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく えのきたけ たまねぎ コーン あかピーマン パセリ マッシュルーム しょうが にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー	605	17.7	35.1	2.9
28	月		ぶたこんぶごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ やさいたっぷりみそじる	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう こもちししゃも あおのり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	618	18.6	34.5	3.1

※ 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	615	16.5	30.9	2.5	341	91	2.4	199	0.29	0.44	16	6.1

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。