

令和5年

2月献立表

光が丘夏の雲小学校

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	ビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ りんごゼリー	ぶたひきにく きざみこんぶ こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく アガー	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま トック ごまあぶら	しょうが にんにく 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 りんごジュース りんごかん	677	15.5	28.2	2.5			
2 木	ぶどうパン ぎゅうにゅう コーンサラダ ミートボールシチュー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく だいず	ぶどうパン こめぬかあぶら さとう パンこ かたくりこ じゃがいも こめこ マーガリン	キャベツ にんじん コーン 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	593	15.4	37.2	2.6			
3 金	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 かまぼこ いりだいず	こめ さとう こめぬかあぶら 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	552	18.5	24.0	2.5			
6 月	やきにくガーリックライス 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	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご なまクリーム ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ えのきたけ コーン あかピーマン マッシュルーム パセリ しょうが にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー	616	17.0	37.4	2.8			
7 火	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 こめぬかあぶら 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	605	17.1	31.2	2.7			
8 水	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかな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 こめぬかあぶら 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	541	18.8	27.1	2.1			
9 木	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 じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とりひきにく ちりめんじゃこ わかめ みそ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら 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	609	17.5	26.9	2.6			
10 金	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 くだもの(はるみ)	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ きびざとう 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 はるみ	661	12.7	28.0	2.4			
13 月	ごはん ぎゅうにゅう 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 しろこんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら 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	607	17.6	28.6	2.3			
14 火	じゃこいりコーンピラフ ぎゅうにゅう コンソメポテトスープ ココアむしケーキ	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー なまクリーム たまご	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター	コーン グリンピース セロリー たまねぎ にんじん キャベツ	618	14.0	32.6	2.2			
15 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 こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん はくさい こまつな	584	16.5	32.5	2.5			
16 木	ガパオライス ぎゅうにゅう とうにゅうコーンスープ	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 こめぬかあぶら 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	633	17.4	28.6	2.3			
17 金	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのひらきぼし あつあげとねぎのそぼろいため だいこんとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ あつあげ ぶたひきにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら 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	594	19.4	32.7	2.8			
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ レモンドレッシングサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうミンチ ベーコン いんげんまめ	こめ おおむぎ パンこ バター オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン はくさい	658	16.0	35.7	2.6			
21 火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに ぐだくさんのみそしる くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こうやどうふ ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめぬかあぶら 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	684	17.3	35.4	2.6			
22 水	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しる	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ねぎ	611	17.1	35.8	3.0			
24 金	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 こめぬかあぶら 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	641	13.2	27.4	2.7			
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごもくじる くだもの(りんご1/6こ)	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ だいこん こまつな りんご	585	17.4	29.2	2.3			
28 火	ぎゅこくごはん ぎゅうにゅう しゃけのみそマヨやき こんさいのわふうじる みたらしだんご	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ じゅうろつこくまい こめぬかあぶら マヨネーズ(エッグフリー) さとう こんにやく しらたまだんご くるごとう かたくりこ	たまねぎ コーン ピーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	649	16.8	25.1	3.0			

※ 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	617	16.5	30.8	2.6	337	91	2.4	205	0.29	0.45	17	6.0

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。