

平成28年 2月 献立表

光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	月	○	じゃこご飯 キャベツの和え物 じゃがいものそぼろ煮	豚肉 かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 上白糖 じゃがいも でん粉 油 こま	にんじん こまつな さやいんげん えのき キャベツ しょうが 玉葱	624	22.9	魚介類
2	火	○	豚肉のみそ炒め丼 すまし汁 くだもの	豚肉 かまぼこ みそ かつお節 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 油	にんじん 青ピーマン 小松菜 しょうが 玉葱 だけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく 大根 果物	620	20.9	乳類
3	水	○	★節分メニュー!★ ごはん いわしの蒲焼き 野菜ののり和え 呉汁	いわし かつお節 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 牛乳 のり	米 麦 でん粉 砂糖 油 こま	にんじん こまつな しょうが もやし はくさい ねぎ	644	26.3	肉類
4	木	○	チャンボン麺 杏仁豆腐	豚肉 竹輪 えび いか 牛乳 粉寒天	でん粉 中華めん 上白糖 水あめ 油 こま油	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい みかん缶 バイン缶 もも缶	686	28.3	豆製品類
5	金	○	ごはん ピーンズハンバーグ 青のりポテト ジュリエンヌスープ	豆腐 豚肉 大豆 たまご 鶏肉 ベーコン 牛乳 あおのり	米 パン粉 上白糖 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ	692	28.8	きのこ類
8	月	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがバター 野菜椀	鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 じゃがいも バター	にんじん こまつな 玉葱 コーン キャベツ 大根 えのき ねぎ	653	29.3	乳類
9	火	○	キムチ丼 中華風コーンスープ くだもの	豚肉 コチュジャン 卵 レンズまめ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こま こま油 油	にら にんじん こまつな しょうが にんにく キムチ ねぎ もやし はくさい 玉葱 コーン 果物	650	24.5	きのこ類
10	水	○	きつねうどん 海藻サラダ あずきもち	油揚げ 豚肉 かつお節 ツナ缶 あずき 牛乳 海藻	うどん 上白糖 三温糖 白玉団子 油 こま油 こま	こまつな にんじん ねぎ 干し椎茸 キャベツ コーン	699	26.8	芋類
12	金	○	★お誕生お祝い給食!★ チキンライス 野菜スープ ココアゼリー	鶏肉 ベーコン 牛乳 粉寒天 クリーム	米 麦 マカロニ 上白糖 チョコレート バター 油	トマトジュース にんじん こまつな コーン 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ	699	23.6	魚介類
15	月	○	中華丼 にら玉スープ くだもの	豚肉 いか えび なるとうずら卵 鶏肉 豆腐 たまご レンズまめ 牛乳	米 麦 でん粉 油 こま油	にんじん にら にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい 果物	634	30.7	乳類
16	火	○	わかめごはん 魚ときのこのバター焼き 野菜のごま和え みそ汁	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 牛乳 わかめ	麦 米 砂糖 こんにゃく じゃがいも こま油 バター	にんじん こまつな 玉葱 えのき しめじ もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	627	31.9	卵類
17	水	○	ハヤシライス コーンサラダ	豚肉 ツナ缶 牛乳 クリーム	米 麦 薄力粉 中さら糖 砂糖 油 バター こま油 こま	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	655	21.6	豆製品類
18	木	○	ごはん 魚のごまがらめ キャベツと竹輪の和えもの みそ汁	めかじき 竹輪 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 でん粉 上白糖 さつまいも こま油	にんじん こまつな しょうが キャベツ 大根 ねぎ	675	30	きのこ類
19	金	○	食パン 手作りみかんジャム ハニーサラダ クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ クリーム	食パン 上白糖 コーンスターチ はちみつ じゃがいも 薄力粉 油 バター	にんじん こまつな みかん缶 みかんジュース キャベツ にんにく しょうが 玉葱	601	19.8	魚介類
22	月	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 はるさめ 油 こま油 こま	にんじん にら こまつな しょうが 干し椎茸 にんにく ねぎ 玉葱 キャベツ	613	23.6	藻類
23	火	○	ピザトースト イタリアンスープ くだもの	ベーコン ハム 鶏肉 たまご 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも パン粉 油	ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム コーン 果物	686	30	豆類
24	水	○	ごはん 魚の西京焼き 野菜のおかか和え みそ汁	さわら みそ かつお削り 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 大豆 牛乳	米 麦 上白糖 じゃがいも	にんじん こまつな もやし キャベツ 大根 玉葱 えのき	601	29.6	卵類
25	木	○	スパゲティポモドーロ オニオンサラダ	ベーコン 豚肉 ツナ缶 牛乳 チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 油	トマト缶 にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	600	25.6	豆製品類
26	金	○	ごはん 鶏の照り焼き 野菜のごまみそあえ 豆腐の汁物	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 上白糖 さといも こま	こまつな にんじん しょうが キャベツ はくさい えのき	604	25.5	魚介類
29	月	○	五目鶏めし 五色和え かきたま汁	鶏肉 油揚げ ハム 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 油 こま油 こま	にんじん こまつな しょうが ごぼう 干し椎茸 もやし コーン キャベツ ねぎ	600	25.3	小魚類

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量 (低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	643	26.3	21.5	367	2.6	294	0.41	0.55	34	5	2.8
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

2月の主な食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

産地	宮崎	岩手	鹿児島	北海道	青森	静岡	千葉	長崎	長野	愛知	埼玉	高知	沖縄	茨城	神奈川	栃木	熊本	宮崎	群馬	伊豆 伊豆	バトバ
食材	卵	鶏肉	鶏肉	昆布、鰯 玉葱 にんにく	イカ ごぼう	めかじき	人参 薩摩芋	じゃが芋 鱈	えのき しめじ	キャベツ	小松菜 里芋	しょうが	いんげん	ピーマン 白菜 にら	大根	もやし 卵	鶏肉	鶏肉	豚肉	えび	えび

※2月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道