

令和2年

2月 献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 価		夕食でお ぎなって ほしい食 品		
日	曜	牛 乳	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子をととのえるもとに (みどり)			(kcal)	(%)
						たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	
3	月		いわしの蒲焼き丼 豆かりんとう すまし汁	米 おしむぎ でん粉 上白糖 さつまいも じゃが芋	大豆油 ★炒りごま ★炒りごま (黒)	いわし 黄だいず かまぼこ	★牛乳 まこんぶ わかめ	こまつな 糸みつば		705	15.0	果物類
4	火		チキンライス ポトフ りんごゼリー	米 おしむぎ じゃがいも 上白糖	★無塩バター 大豆油	鶏肉 ベーコン 黄だいず	★牛乳 粉寒天	トマト缶 にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース (冷凍) キャベツ	662	13.0	小魚類
5	水		ごはん 八宝菜 ガドガド	米 おおむぎ でん粉 三温糖 じゃが芋	大豆油 ごま油 ★らっかせい ★ピーナッツ	豚肉 ★むきえび 生揚げ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな さやいんげん	にんにく しいたけ しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ	582	16.8	きのこ類
6	木		スパゲッティミートソース ポテトサラダ みかん	★スパゲッティ 上白糖 じゃが芋	大豆油 オリーブ油	豚ひき肉 黄だいず	★粉チーズ ★牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	676	15.1	海藻類
7	金		米麦入りごはん 魚の香草焼き 人参サラダ 根菜汁	米 おしむぎ パン粉 三温糖 じゃが芋 ★小麦粉	マヨネーズ ★炒りごま 大豆油	ホキ 木綿豆腐 黄だいず 米みそ	★牛乳	パセリ にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	692	17.2	乳類
10	月		えびピラフ キャベツとコーンのスープ りんご	米 じゃがいも ★薄力粉	★無塩バター 大豆油	★むきえび ベーコン	★牛乳	パセリ にんじん	マッシュルーム セロリー キャベツ	633	12.4	小魚類
12	水		北の恵みラーメン フルーツヨーグルト	★むし中華めん 上白糖	大豆油 ★有塩バター	ベーコン 豚ひき肉 米みそ	★牛乳 ★ヨーグルト	アスパラガス にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ セロリー ミックスフルーツ	615	14.6	豆類
13	木		米麦入りごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	米 おしむぎ 上白糖 でん粉	大豆油 ごま油	豚ひき肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 ボンレスハム	★牛乳	にんじん にら	干しいたけ ねぎ たけのこ もやし きゅうり	614	17.0	芋類
14	金		米麦入りごはん まぐろのマリアナソース 干草和え 味噌汁	米 おしむぎ だん粉 ★薄力粉 じゃが芋	大豆白絞油	まぐろ ★鶏卵 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 黄だいず	★牛乳	トマトピューレ ほうれんそう にんじん こまつな ピーマン	しょうが もやし ごぼう ねぎ だいこん	669	19.8	きのこ類
17	月		米麦入りごはん 酢豚 春雨サラダ	米 おしむぎ だん粉 じゃがいも 上白糖 はるさめ	大豆白絞油 ごま油 ★炒りごま	豚肉	★牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが パイン缶 たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ	644	12.4	乳類
18	火		米麦入りごはん 和風コロッケ ワカメサラダ 村雲汁	米 おしむぎ じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト	大豆白絞油 ★炒りごま	豚ひき肉 黄だいず ★鶏卵	★牛乳 芽ひじき★生クリーム わかめ	こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ	709	13.9	果物類
19	水		カレーライス フルーツサラダ	米 おしむぎ じゃがいも ★薄力粉 ざらめ糖	大豆油 ★無塩バター	豚肉	★牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー りんご キャベツ きゅうり みかん缶	659	11.3	豆類
20	木		グラタンパン チキンヌードルスープ オレンジゼリー	丸パン じゃがいも ★小麦粉 三温糖 ★シエルマカロニ	大豆油 ★無塩バター	鶏肉 ベーコン	★生クリーム ★ピザチーズ★牛乳 ★粉チーズ 粉寒天	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ ジュース マッシュルーム にんにく オレンジ	625	16.1	魚介類
21	金		麦入りごはん 鮭のゆず風味 ひじきサラダ 根菜の胡麻汁	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも	★炒りごま 大豆油 ごま油 ★すりごま	さけ ボンレスハム 木綿豆腐 黄だいず 米みそ	★牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ゆず もやし きゅうり ホールコーン	698	19.8	乳類
25	火		パエリア 野菜のクリームスープ 牛乳かんいちごソース	米 おしむぎ ★薄力粉 いちご	大豆油 ★有塩バター ★無塩バター	鶏肉 ★むきえび いか ベーコン	★牛乳 ★生クリーム 粉寒天	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ いちご	666	14.6	種実類
26	水		米麦入りごはん ししゃもの南蛮漬け 大根の靴マヨ 金時汁	米 おしむぎ だん粉 板こんにやく さつまいも じゃが芋	大豆油 ★すりごま マヨネーズ	油揚げ 米みそ 黄だいず	★牛乳 ★ししゃも3L (17g)	赤ピーマン にんじん	ねぎ 黄ピーマン だいこん きゅうり ごぼう	658	15.0	果物類
27	木		米麦入りごはん ポテパグ 野菜のオイスター炒め イタリアンスープ	米 おしむぎ じゃが芋 ★パン粉	大豆油 ごま油	豚肉 ベーコン 鶏肉 ★鶏卵	★牛乳 ★粉チーズ	にんじん にら こまつな	しょうが キャベツ もやし	601	14.9	豆類
28	金		ピピンバ コーンサラダ りんご	米 上白糖	大豆油 ごま油 ★炒りごま	豚肉 黄だいず 米みそ 油揚げ	★牛乳	にんじん こまつな	にんにく りんご 生ぜんまい もやし キャベツ きゅうり	672	13.7	芋類

※ 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	654	15.2	29.2	2.6	351	104	2.5	236	0.38	0.51	32	5.1
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	20	5以上