

令和4年

2月献立表



光が丘秋の陽小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおきなっ てほしい食品
		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				
1 火	ジャージャー麺 しめじのスープ 杏仁豆腐	★だいず 米みそ ★牛乳 豚肉★木綿豆腐 粉寒天	★蒸し中華めん 大豆油 三温糖 でん粉 ★ごま油 ★すりごま	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ごぼう ぶなしめじ	607	19.2		小魚類		
2 水	チキンライス フルーツサラダ 野菜のクリームスープ	鶏肉 ★牛乳 ベーコン ★生クリーム	米 おしむぎ ★有塩バター 大豆油 上白糖 ★無塩バター ★薄力粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 パイ缶	601	13.3		海藻類		
3 木	いわしの蒲焼き丼 ガドガド 卵とワカメのスープ	いわし ★牛乳 ★生揚げ わかめ ★鶏卵	米 おしむぎ 大豆白絞油 でん粉 上白糖 ★炒りごま (白) ★ピーナッツバター ★ピーナッツ	こまつな ★さやいんげん キャベツ もやし にんじん レモン ねぎ	606	16.8		きのご類		
4 金	アップルトースト パミセリスープ フルーツヨーグルト	★牛乳 ベーコン ★ヨーグルト	★食パン ★有塩バター グラニュー糖 上白糖 大豆油 ジャがいも ★パミセリ	★りんご缶 にんじん たまねぎ セロリー 青ピーマン ★ミックスフルーツ	631	11.1		種実類		
7 月	ごはん 麻婆豆腐 ワントンスープ	★牛乳 米みそ ★木綿豆腐 豚肉	米 おしむぎ もち米 大豆油 上白糖 でん粉 ★ごま油 ★ワントンの皮	干しいたけ にんじん にんにく ねぎ たけのこ いら はくさい もやし チンゲンサイ しょうが	646	17.8		果物類		
8 火	わかめご飯 鮭のゆず風味 ごまポテト 金時汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 さけ ★油揚げ 米みそ ★だいず	米 おしむぎ ジャがいも ★すりごま こんにやく さつまいも	しょうが ゆず にんじん だいこん ごぼう ねぎ	640	19.9		卵類		
9 水	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 ★生クリーム ★牛乳	米 おしむぎ ★無塩バター ★薄力粉 大豆油 三温糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ホールコーン	603	11.5		魚介類		
10 木	北の恵みラーメン ポテトサラダ	ベーコン 豚肉 米みそ まこんぶ ★牛乳	★むし中華めん 大豆油 ジャがいも 上白糖	しょうが にんにく ★さやいんげん ホールコーン缶 たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり	623	14.8		乳類		
14 月	きなこ揚げパン(主食No.1) カレービーンズ フルーツ白玉(デザートNo.1)	★きな粉 ★牛乳 ベーコン 豚肉 ★だいず	★コッペパン 大豆白絞油 上白糖 ジャがいも ★薄力粉 ★無塩バター 冷凍白玉団子	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ パイ缶 ★黄桃缶 ★りんご	700	13.6		きのご類		
15 火	ごはん いかのカリントウ揚げ(主菜No.1) バリバリサラダ(副菜No.1) ABCスープ(汁物No.1)	★牛乳 いか わかめひじき 鶏肉	米 おしむぎ もち米 でん粉 大豆白絞油 ★ピーナッツ ★ワントンの皮 ★ABCマカロニ	しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン缶 にんじん たまねぎ こまつな	674	16.0		豆類		
16 水	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 練馬ゆずと練馬里芋のお汁	★牛乳 豚肉 ★生揚げ 米みそ 冷凍すりみいわし	米 おしむぎ もち米 大豆油 三温糖 でん粉 さといも	しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン ねぎ ゆず だいこん こまつな	701	19.7		種実類		
17 木	オムチキライス コーンともやしのサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏肉 ★鶏卵 ★牛乳 ★豆乳 ★生クリーム	米 大豆油 ★無塩バター ★薄力粉 ★炒りごま ★ごま油 三温糖	たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ にんじん ホールコーン缶 かぼちゃペースト パセリ	638	14.2		芋類		
18 金	ごはん 牛乳 すき焼き肉豆腐 みぞれ汁	★牛乳 豚肉 ★押し豆腐 ★木綿豆腐	米 おしむぎ もち米 大豆油 しらたき 三温糖 ★炒りごま でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ なめこ だいこん こまつな はくさい	601	18.9		果物類		
21 月	こぎつねごはん 小松菜と春雨のソテー 豚汁	鶏肉 ★だいず ★油揚げ ★牛乳 豚肉 米みそ ★木綿豆腐	米 おしむぎ 大豆油 三温糖 国産はるさめ ★ごま油 こんにやく ジャがいも	にんじん グリンピース しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ こまつな	644	19.0		海藻類		
22 火	ごはん お魚ハンバーグ もやしサラダ のっぺい汁	★牛乳 ★鶏肉 すけとうだら ★押し豆腐 まこんぶ 豚肉 ★油揚げ	米 おしむぎ もち米 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 さといも こんにやく ★竹輪ふ でん粉	たまねぎ だいこん ぶなしめじ もやし にんじん ねぎ こまつな	603	20.3		きのご類		
24 木	手作りカレーパン ポトフ 牛乳かんパフェ	★鶏卵 鶏肉 ★牛乳 ベーコン ★だいず 粉寒天 ★生クリーム	★薄力粉 ★強力粉 上白糖 ★無塩バター 大豆白絞油 ★パン粉 ジャがいも ★いちご	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	635	15.0		魚介類		
25 金	ナポリタン 牛乳 イタリアンスープ	ベーコン 豚肉 ★ナチュラルチーズ ★牛乳 鶏肉 ★粉チーズ ★鶏卵	大豆油 三温糖 ★スパゲティ半分 ★パン粉 ジャがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ にんにく ホールコーン こまつな	593	17.9		種実類		
28 月	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ コーンサラダ けんちん汁	★牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 鶏肉 ★木綿豆腐 ★油揚げ	米 おしむぎ もち米 ★薄力粉 ★すりごま ★パン粉★炒りごま 大豆白絞油 さといも こんにやく	キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	669	18.8		乳類		

※ 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	634	16.6	31.8	3.0	379	112	2.7	204	0.25	0.38	13	7.4
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	25	4.5以上