

2月 献立表

石神井東小学校

平成 29 年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	木	ぎゅうにゅう こうやどろふのたまごとじどん はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とり こうやどろふ みそ たまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631kcal 29.4g 20.1g 3.0g	かつおぶし
2	金	ぎゅうにゅう おにたいじごはん いわしのカレーふうみあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし しらす だいず とり きぬとうふ	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654kcal 35.2g 19.1g 3.0g	かつおぶし
5	月	ぎゅうにゅう フレンチトースト ビーフソテー ポータージュース	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム だいず	しょくパン さとう パター あぶら じゃがいも こむぎこ ビーフ	たまねぎ にんじん きゃべつ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589kcal 20.5g 24.0g 1.6g	とりがら
6	火	ぎゅうにゅう ちゅうかどん くわわかめのスープ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とり きぬとうふ くわわかめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこみずにはくさい もやし ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596kcal 25.7g 15.4g 3.2g	とりがら
7	水	ぎゅうにゅう ごまおごはん ジャンボしゅうまい ちゅうかふうみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく みそ	こめ むぎ ごま パンこ しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615kcal 25.0g 21.0g 2.5g	とんこつ
8	木	ぎゅうにゅう きりぼしだいこんときのこのまぜごはん ししゃものこまやき おことしる	ぎゅうにゅう とり ししゃも うずらまめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	まいたけ しめじ ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん れいとうグリーンピース ねぎ ごぼう だいこん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600kcal 28.7g 17.3g 2.9g	かつおぶし
9	金	ぎゅうにゅう きつねうどん ふゆやさいのかきあげ くだもの(かんきつ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご	れいとううどん こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん ごぼう たまねぎ しゅんぎく かんきつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679kcal 20.7g 31.8g 3.4g	こんぶ かつおぶし
12	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
13	火	ぎゅうにゅう ガーリックライス ポテトグラタン ジュリエヌスープ	ぎゅうにゅう とり ピザチーズ なまクリーム ベーコン	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ホールコーン スライスマッシュルーム セロリ きゃべつ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604kcal 19.2g 20.8g 2.9g	とりがら
14	水	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん カリカリあぶらあげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ キムチ きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598kcal 19.3g 17.0g 1.4g	×
15	木	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース さつまいものリング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲティ オリーブオイル あぶら こむぎこ さとう さつまいも パター	にんにく たまねぎ にんじん スライスマッシュルーム トマトピューレ パセリ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694kcal 26.0g 20.9g 3.0g	×
16	金	ぎゅうにゅう ごはん ホキのみそマヨネーズやき とんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく きぬとうふ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	たまねぎ しめじ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616g 28.5g 21.9g 2.3g	かつおぶし
19	月	ぎゅうにゅう ハムとコーンのピラフ チリコンカン(メキシコ) バギヤ(ジブチ)	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく うずらまめ レンズまめ とり オリパラメ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ベーキングパウダー	にんじん たまねぎ スライスマッシュルーム ホールコーン ビーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695kcal 27.6g 19.1g 2.4g	×
20	火	ぎゅうにゅう きじやきどん なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう とり たまご のり なまあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648kcal 28.6g 22.2g 3.5g	かつおぶし
21	水	ぎゅうにゅう ごはん ポテトコロッケ やさいとベーコンのソテー あっさりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とり	こめ むぎ あぶら じゃがいも マッシュポテト パンこ あぶら	にんじん たまねぎ ホールコーン きゃべつ セロリ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681kcal 22.5g 19.1g 2.6g	とりがら
22	木	ぎゅうにゅう ミルクパン てりやきチキン ポテトサラダ ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう とり きぬとうふ	ミルクパン さとう かたくりこ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645kcal 27.7g 22.8g 2.8g	とりがら
23	金	ぎゅうにゅう しせんどうふどん カラフルピクルス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ もめんとうふ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこみず ほししいたけ ちんげんさい だいこん きゅうり あかピーマン きいろピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583kcal 22.4g 17.2g 2.3g	とんこつ
26	月	ぎゅうにゅう チキンライス やさいのキッシュ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とり たまご なまクリーム ピザチーズ ベーコン	こめ むぎ パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ れいとうグリーンピース しめじ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651kcal 24.8g 27.4g 3.5g	とりがら
27	火	ぎゅうにゅう ごはん やさいのしょうがしょうゆあえ さといものそぼろに くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さといも かたくりこ	しょうが にんじん だいこん れいとうグリーンピース もやし きゃべつ こまつな りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566kcal 19.8g 14.7g 1.7g	かつおぶし
28	水	ぎゅうにゅう ピザトースト とりくとまめのクリームに	ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ とり しろいんげんまめ こなチーズ なまクリーム	しょくパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ ビーマン トマトピューレ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670kcal 25.1g 32.2g 2.1g	とりがら

食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などございましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	632	25.1	15.8	362	2.2	213	0.25	0.38	12	4.4	2.6
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん