

令和7年

2月献立表

石神井台小学校

実施日	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量				
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
3	月	大豆入りじゃこご飯 糸寒天の胡麻酢和え 鰹のつみれ汁	○	黄だいず 油揚げ いわしミンチ 米みそ(赤色辛みそ)	ちりめんじゃこ あおのり 飲用牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	きゅうり ごぼう 緑豆もやし 根深ねぎ しょうが だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(上白糖)	大豆白絞油 すりごま(白) 炒りごま(白)	592	14.9	37.6	2.2
4	火	麦ご飯 さばのトウバンジャン焼き ほうれん草のおかか和え いもっこ汁	○	さば おかか 豚肉バラ 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん ぶなしめじ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) さといも	ひまわり油	578	19.1	34.9	2.5
5	水	そばめし ワンタンスープ いもようかん	○	豚肉屑(脂身付き) 鶏もも(皮付き)	あおのり 飲用牛乳 カットわかめ 調理用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ 緑豆もやし ホールコーン(冷凍)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 蒸し中華めん ウェーブワンタン さつまいも 車糖(三温糖)	ひまわり油 ごま油	565	14.1	29.6	2.9
6	木	麦ご飯 おから海苔巻き揚げ いんげんとじゃが芋のソテー かぶと生揚げのみそ汁	○	おから(生)生揚げ 木綿豆腐 粉かつお 鶏卵 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 あおのり 焼きのり カットわかめ	さやいんげん	かぶ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖) 薄力粉	大豆白絞油 ひまわり油	578	15.1	30.1	2.0
7	金	中華丼 トックスープ	○	豚肉屑 いか むきえび なると うずら卵 板なしかまぼこ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	だけのご缶 根深ねぎ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 トックスライス	ひまわり油 ごま油	564	15.8	21.7	2.5
10	月	肉丼 菜の花とキャベツの辛子和え 白菜と油揚げのみそ汁	○	豚肉バラ 豚肉もも 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	和種なばな にんじん	たまねぎ グリーンピース(冷凍) キャベツ はくさい	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) でん粉	ひまわり油	577	17.6	27.8	3.1
12	水	ひよこ豆のカレーライス スパゲティサラダ	○	鶏もも ひよこ豆(水煮)	飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 薄力粉 車糖(三温糖) はちみつ スパゲティ 車糖(上白糖)	有塩バター ひまわり油	657	11.3	37.0	2.3
13	木	ピザトースト カリカリ千切りサラダ ポテトスープ	○	ベーコン ハム	プロセスチーズ 飲用牛乳 芽ひじき	トマトピューレ 青ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム缶 だいこん キャベツ きゅうり にんにく	食パン さつまいも 車糖(上白糖) じゃがいも	ひまわり油 大豆白絞油	568	15.7	45.6	3.4
14	金	チキンライス 鶏肉の塩こうじ焼き キャロットドレッシングサラダ 果物(デコボン)	○	鶏もも 鶏むね	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース(冷凍) 根深ねぎ キャベツ デコボン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖)	有塩バター ひまわり油	560	19.5	25.2	2.1
17	月	ひじきご飯 鮭のチャンチャン焼き シャキシャキ和え 抹茶プリン	○	鶏むね 油揚げ 黄だいず 秋鮭 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	芽ひじき 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム アガー	にんじん 赤パプリカ	キャベツ たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 切干しいたけ きゅうり	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) つきこんやく 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	ひまわり油 有塩バター ごま油	581	19.6	33.1	2.2
18	火	かきたまうどん せいだのたまじ 乳な豆腐	○	鶏むね 板なしかまぼこ 鶏卵 全卵(生) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 根深ねぎ みかん缶	冷凍うどん だん粉 じゃがいも 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	大豆白絞油 ひまわり油	601	14.5	28.0	2.0
19	水	麦ご飯 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 だいこんの甘酢漬け わかめと豆腐のみそ汁	○	モウカサメ 黄だいず 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	きゅうり だいこん しょうが にんにく むきえだまめ(冷凍) たまねぎ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 薄力粉 だん粉 じゃがいも	大豆白絞油	571	17.7	25.7	2.4
20	木	赤飯 金目鯛の西京みそ焼き 炒め紅白なます 紅白ゼリー(いちご/牛乳)	○	ささげ きんめだい 米みそ(淡色辛みそ) 西京みそ 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん	しょうが だいこん いちご	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖)	炒りごま(黒) 炒りごま(白) ごま油	594	16.8	26.7	1.3
21	金	四川豆腐丼 キャベツの塩もみ スーミータン	○	豚肉もも 鶏むね 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生)	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ だけのレトルト たまねぎ サーサイ キャベツ 根深ねぎ スイートコーン缶	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) でん粉	ひまわり油 ごま油	589	18.9	27.7	3.5
25	火	油麩丼 じゃが芋とひよこ豆の青のり和え	○	鶏むね 鶏卵 全卵(生) ひよこめ	刻みのり 飲用牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 油麩 じゃがいも 車糖(上白糖) 薄力粉 だん粉	大豆白絞油	593	15.0	30.1	1.4
26	水	パプリカライス ホワイトシチュー カラフルソテー	○	鶏もも	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース(冷凍) スイートコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 じゃがいも マカロニ	有塩バター ひまわり油	591	12.4	31.1	2.1
27	木	菜の花ご飯 魚のごまみそ焼き じゃが芋の金平	○	鶏卵 全卵(生) さわら 米みそ(赤色辛みそ)	炊き込みわかめの素 飲用牛乳	こまつな 和種なばな にんじん	ごぼう	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) じゃがいも つきこんにゃく	ひまわり油 すりごま(白)	546	11.9	30.8	1.5
28	金	麦ご飯 すき焼きクロック 蒸し野菜ゆかり和え のっぺい汁	○	豚ひき肉 鶏むね 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき じゃがいも 車糖(三温糖) だん粉 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 板こんにゃく	大豆白絞油 ひまわり油	581	14.7	29.3	2.0

※ 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18回

※ 3日は「立春」です。行事食として大豆・鰹を使った献立にしました。

※ 20日は「6年生を送る会」があります。お祝い事に欠かせないお赤飯や、紅白の食材を使った祝い善を作ります。

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	583	15.8	30.7	2.3	329	84	2.1	200	0.24	0.43	15	6.1