

令和2年

# 2月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	いわしの蒲焼き丼 五目豆 すまし汁	牛乳 いわし開き 角切り昆布 黄大豆(国産、乾) さつま揚げ(山芋なし) 木綿豆腐	米 大麦 でん粉 上新粉 揚げ油 上白糖 炒りごま(白)	にんじん れんこん 干し椎茸 大根 小松菜 ねぎ	662	16.2	28.0	2.8
4	火	○	ゆかりご飯 三州煮 じゃことおかかの和え物 果物(りんご)	牛乳 豚肉 厚揚げ 米みそ 八丁味噌 ちりめんじゃこ 鰹糸削り	米 大麦 米ぬか油 板こんにゃく じゃが芋 上白糖 三温糖	生姜 干し椎茸 にんじん たまねぎ いんげん 小松菜 緑豆もやし りんご	645	16.1	24.4	2.2
5	水	○	スパゲッティきのこソース 大根のツナドレサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ツナ(レトルト)	スパゲッティ(乾) オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 有塩バター 上白糖	たまねぎ にんじん えのきたけ アスパラ マッシュルーム(水煮) パセリ(乾) 大根 きゅうり	666	13.6	38.6	1.9
6	木	○	ご飯 大豆ミートの酢豚風 わんたんスープ	牛乳 大豆ミート 豚肉	米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 中ざら糖 氷砂糖 いちごジャム(低糖度) ウェーブワンタン ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ(ゆで) 青ピーマン にんにく 緑豆もやし ねぎ	647	12.9	24.3	2.1
7	金	○	ポークストロガノフ コーンサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 粉チーズ	米 大麦 米ぬか油 上白糖 有塩バター 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム(水煮) グリーンピース(冷凍) きゅうり キャベツ スイートコーン(赤・白)	661	13.0	31.7	2.5
10	月	○	セサミトースト 白菜のクリーム煮 果物(ネーブルオレンジ)	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	食パン ソフトタイプマーガリン グラニュー糖 すりごま(白) 米ぬか油 じゃが芋 薄力粉 有塩バター	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 ほうれん草 ネーブル	617	12.4	42.0	2.0
12	水	○	マーボー豆腐丼 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆(乾) 米みそ 木綿豆腐 豚肉	米 大麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油	生姜 干し椎茸 にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら たけのこ(ゆで) 白菜 チンゲンサイ	626	16.5	29.0	3.3
13	木	○	ご飯ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 鶏ほっけ 鶏ひき肉 厚揚げ 米みそ	米 ごま油 つきこんにゃく 上白糖	にんじん れんこん たまねぎ 大根 小松菜 ねぎ	603	18.6	27.5	2.8
14	金	○	チキンピラフ 野菜とわかめのスープ ブラウニー	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ 鶏卵 調理用牛乳	米 大麦 有塩バター 米ぬか油 ごま油 薄力粉 コーンスターチ 上白糖 無塩バター コーティング チョコレート	にんじん マッシュルーム(水煮) たまねぎ スイートコーン(冷凍) グリーンピース(冷凍) 緑豆もやし キャベツ ねぎ レーズン	660	11.9	30.8	2.0
17	月	○	ご飯 サバのゴマつけ焼き もやしのからし和え さつま汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 米みそ	米 炒りごま(白) さつま芋	生姜 緑豆もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	654	16.9	29.6	2.4
18	火	○	けんちんうどん ちくわの二色揚げ	牛乳 鶏肉 油揚げ 青のり(素干し) 焼き竹輪(山芋なし)	冷凍うどん 米ぬか油 板こんにゃく 里芋 揚げ油 薄力粉	ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	662	15.8	34.8	3.0
19	水	○	ブルコギ丼 トマトと卵のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	米 大麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) でん粉 じゃが芋	たまねぎ 緑豆もやし にら にんじん 生姜 にんにく トト缶(食塩無添加) チンゲンサイ	661	15.2	30.1	2.4
20	木	○	ガーリックフランス カレーシチュー 果物(デコボン)	牛乳 鶏肉 調理用牛乳	ソフトフランスパン ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 じゃが芋 薄力粉 有塩バター	にんにく パセリ(乾) たまねぎ にんじん デコボン	615	13.1	38.2	2.2
21	金	○	ご飯 ししゃものいそべ揚げ おかか和え どさんこ汁	牛乳 ししゃも 青のり(素干し) 鰹糸削り 鶏肉 米みそ	米 薄力粉 揚げ油 上白糖 じゃが芋 有塩バター	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ スイートコーン(冷凍) ねぎ 小松菜 生姜	634	16.7	29.0	2.3
25	火	○	ご飯 ぎせい豆腐 キャベツのごまじょうゆ和え かぶのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 国産芽ひじき 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 米みそ	米 米ぬか油 三温糖 ごま油 上白糖	にんじん 干し椎茸 ほうれん草 キャベツ 大根 かぶ ねぎ かぶ(葉)	637	17.3	30.9	2.9
26	水	○	キムチチャーハン トックスープ ココアムース	牛乳 豚肉 ベーコン アガー 調理用牛乳 生クリーム	米 大麦 米ぬか油 上白糖 じゃが芋 トックスライス ごま油	にんじん にら ねぎ(アスパラ)-27品不使用) たまねぎ たけのこ(ゆで) 干し椎茸 緑豆もやし 小松菜	653	12.4	31.8	2.9
27	木	○	パインパン ポテトのチーズ焼き 豆と野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 調理用牛乳 ピザチーズ 鶏肉 白いんげん豆(手亡豆)(乾)	パインパン 米ぬか油 じゃが芋 有塩バター	たまねぎ にんじん パセリ(乾) にんにく キャベツ	627	15.4	35.5	2.9
28	金	○	ご飯 魚のピリ辛味噌焼き 切干大根の含め煮 根菜汁	牛乳 めかじき 米みそ 油揚げ	米 上白糖 ごま油 炒りごま(白) 米ぬか油 三温糖 里芋 板こんにゃく	にんにく ねぎ にんじん 切干し大根(乾) 大根 干し椎茸 小松菜	621	16.8	27.1	2.8

※ 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	642	15.0	31.3	2.5	352	96	2.2	264	0.34	0.53	29	4.4
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	20	5以上



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク