

令和3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)
1	月	○	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 ひじき 豆腐 卵 とり肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 ごま油	にんじん 干しいたけ 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
2	火	○	いわしの蒲焼き丼 五目豆 すまし汁	いわし 牛乳 刻み昆布 大豆 さつま揚げ	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま	にんじん れんこん 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	648	15.7	27.5	2.8
3	水	○	チンジャオロース丼 わんたんスープ	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ウエーブフタングン ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ もやし ねぎ	600	17.0	26.0	2.2
4	木	○	スパゲッティきのこソース フルーツヨーグルト	ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム パセリ粉 バインアップル缶 桃缶 みかん缶	676	13.4	32.9	1.5
5	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 かつお節 とり肉 みそ	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 バター	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 生姜	634	16.7	29.0	2.3
8	月	○	ご飯 さばのゴマつけ焼き もやしのからし和え さつま汁	牛乳 さば とり肉 油揚げ みそ	米 白ごま さつま芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	654	16.9	29.6	2.4
9	火	○	ご飯 エビフライ 切干大根サラダ えのきのすまし汁	牛乳 えび 卵 わかめ 豆腐	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	切干大根 にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	632	17.1	27.5	2.6
10	水	○	キムチチャーハン トックスープ フルーツゼリー	豚肉 牛乳 ベーコン アガー	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 トック ごま油 ジュース	にんじん にはら キムチ(70%以上不使用) たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 バインアップル缶 みかん缶	608	12.4	26.2	2.9
12	金	○	ガーリックフランス カレーシチュー 果物 (ネーブルオレンジ)	牛乳 とり肉	ソフトフランスパン バター 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん ネーブルオレンジ	610	13.2	37.6	2.3
15	月	○	チキンピラフ 野菜とわかめのスープ ブラウニー	とり肉 牛乳 わかめ 卵	米 大麦 バター 米ぬか油 ごま油 小麦粉 砂糖 チョコレート	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし ねぎ レーズン	636	11.6	30.7	2.0
16	火	○	ゆかりご飯 三州煮 じゃことおかかの和え物 果物 (いちご)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ かつお節	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし いちご	628	16.8	25.1	2.2
17	水	○	マーボー豆腐丼 中華スープ	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳 鶏もも わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にはら 小松菜	627	16.5	29.6	3.2
18	木	○	ご飯 いかのレモンじょうゆ おひたし 白玉団子汁	牛乳 いか とり肉 油揚げ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 白玉団子	レモン ほうれん草 にんじん もやし 大根 ねぎ	627	15.4	23.4	2.2
19	金	○	ぶどうパン キッシュ パミセリスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 生クリーム 卵 チーズ とり肉	ぶどうパン 米ぬか油 じゃが芋 パミセリ	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく キャベツ パセリ粉	631	16.4	38.4	2.5
22	月	○	ご飯 ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 ほっけ 鶏ひき肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 こんにゃく 砂糖	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
24	水	○	イカチリ焼きそば ジャーマンポテト 果物 (せとか)	大豆 いか 牛乳 ベーコン	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース せとか	606	13.3	26.4	2.7
25	木	○	ココアパン ラザニア風グラタン 豆と野菜スープ	牛乳 豚ミンチ チーズ とり肉 いんげん豆	ココアパン 米ぬか油 バター 小麦粉 マカロニ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ	667	24.6	24.8	3.3
26	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 かじき みそ 油揚げ	米 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 里芋 こんにゃく	にんにく ねぎ にんじん 切干大根 大根 干しいたけ 小松菜	600	16.6	25.5	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	629	15.5	29.4	2.5	346	94	2.1	268	0.33	0.52	28	4.3
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



早寝早起きごはん
「早寝早起きごはん」選定シンボルマーク