

令和4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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	スパゲッティきのこソース 大根のツナドレサラダ	ベーコン とり肉 牛乳 生クリーム チーズ まぐろ	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 大根 きゅうり	629	15.0	41.5	2.0
2	水	○	ゆかりご飯 三州煮 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン	584	16.0	28.4	2.3
3	木	○	いわしの蒲焼き丼 五目豆 すまし汁	いわし 牛乳 昆布 大豆 さつま揚げ 豆腐	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	629	17.0	29.8	2.8
4	金	○	メロンパン 白菜のクリーム煮 柑橘果物	卵 牛乳 とり肉 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 グラニュー糖 マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 バター	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 ほうれん草 デコボン	662	13.1	36.6	2.1
7	月	○	ご飯 酢鶏 わんたんスープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 ウエーブワントン ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン にんにく もやし ねぎ	621	14.8	30.4	2.5
8	火	○	ポークストロガノフ コーンサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	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 グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	618	13.9	33.6	2.5
9	水	○	マーボー豆腐丼 広東スープ	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	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 にら たけのこ 白菜 チンゲンサイ	594	17.6	31.7	3.2
10	木	○	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	565	19.8	29.3	2.8
12	土	○	キムチチャーハン トックスープ 柑橘果物	豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 トック ごま油	にんじん にら キムチ(70%*27品不使用) たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 小松菜 ぼんかん	576	13.8	27.7	3.1
14	月	○	チキンライス パミセリスープ ブラウニー	とり肉 牛乳 卵	米 大麦 バター 砂糖 米ぬか油 パミセリ 小麦粉 チョコレート	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ パセリ粉	622	12.7	32.1	2.4
15	火	○	ご飯 ししゃものいそべ揚げ おかか和え どさんご汁	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	591	18.0	30.9	2.3
16	水	○	ブルコギ丼 トマトと卵のスープ	豚肉 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ もやし にら にんじん 生姜 にんにく トマト缶 チンゲンサイ	623	16.2	31.9	2.4
17	木	○	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	581	18.0	29.0	2.8
18	金	○	パインパン ポテトのチーズ焼き 豆と野菜スープ 果物	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉 いんげん豆	パインパン 米ぬか油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん パセリ粉 にんにく キャベツ りんご	610	17.0	35.4	2.9
21	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)	599	18.4	33.1	2.9
22	火	○	ガーリックフランス カレーシチュー 柑橘果物	牛乳 とり肉	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん はるみ	578	14.1	40.6	2.2
24	木	○	ビビンバ サンラータン	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじ ん もやし ほうれん草 たまねぎ 干しい たけ チンゲンサイ	600	18.4	33.2	2.6
25	金	○	長崎ちゃんぽん 中華ごま団子	豚肉 なたね油 牛乳 いんげん豆	中華めん 米ぬか油 油 さつま芋 白玉粉 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	602	14.8	32.4	2.4
28	月	○	ご飯 サバのゴマつ焼 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	603	18.3	32.1	2.4

※ 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19回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	605	16.1	32.7	2.6	347	88	2.2	230	0.27	0.47	17	5.8



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。