

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	ツナチーズトースト ポルシチ 柑橘果物	まぐろ チーズ 牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	食パン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 砂糖	レモン たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ かんべい	624	17.3	48.9	3.1
2	木	○	ゆかりご飯 三州煮 野菜のねぎソース和え	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 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜 ねぎ	563	16.2	28.3	2.3
3	金	○	いわしの蒲焼き丼 けんちん汁 きなこ豆	いわし 牛乳 豆腐 いら大豆 きな粉	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	661	16.5	29.7	2.1
6	月	○	ご飯 サバのごまつけ焼き 野菜のからし和え 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	18.4	32.2	2.4
7	火	○	ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ 果物	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 青のり	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 油	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん デコボン	628	17.2	35.5	2.3
8	水	○	麻婆大根丼 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 たら もやし きゅうり	566	14.8	29.1	2.4
9	木	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこ入り和え物	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	562	14.7	23.2	2.0
10	金	○	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
13	月	○	ガーリックフランス コールスローサラダ カレシチュー	牛乳 とり肉	ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく パセリ粉 キャベツ にんじん コーン たまねぎ	581	14.1	43.7	2.5
14	火	○	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ ココアプリン	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 チーズ アガー 生クリーム	米 米ぬか油 バター じゃが芋 砂糖	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 にんにく たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ	620	13.9	36.0	2.1
15	水	○	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 グリンピース きゅうり キャベツ コーン	618	13.9	33.6	2.5
16	木	○	ご飯 いかのチリソース もやしのピリ辛和え わかめスープ	牛乳 いか とり肉 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん ねぎ	584	17.1	28.2	2.5
17	金	○	ご飯 魚の味噌焼き 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	580	18.0	29.0	2.7
20	月	○	ご飯 ししゃものいそ揚げ 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	594	16.4	32.9	2.4
21	火	○	四川豆腐丼 わんたんスープ	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウエーブフンタン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし ねぎ	622	17.2	32.0	2.7
22	水	○	クリームスパゲティ ハニーサラダ 果物	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン はるみ	647	13.7	38.8	1.7
24	金	○	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 たら 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
27	月	○	そぼろ丼 たっぷり野菜のみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖	生姜 にんじん さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 せとか	576	17.4	31.1	2.5
28	火	○	キムチチャーハン 切干大根のナムル 白玉フルーツポンチ	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 白玉団子	にんじん たら キムチ(7品不使用) 切干大根 もやし 小松菜 にんにく みかん缶 パインアップル缶 桃缶	575	12.2	23.3	2.3

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	601	16.0	32.8	2.4	336	89	2.2	236	0.27	0.46	17	6.1



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