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

令和6年　2月献立表

上石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	キムチチャーハン 飲用牛乳 むらくも汁 みかん（果物） 6年生リクエスト給食	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) にら しめじ たまねぎ 小松菜 みかん	528	17.0	31.2	2.3
2	金	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 けんちん汁 節分用福豆	いわし 牛乳 豆腐 大豆	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 大根（葉）	615	17.1	30.1	2.0
5	月	菜めしご飯 飲用牛乳 筑前煮 鬼まんじゅう	牛乳 とり肉 さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 さつま芋 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干ししいたけ グリンピース	715	13.3	19.5	2.2
6	火	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃもの利休焼き ビーフンソテー 呉汁	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 油揚げ みそ	米 大麦 白ごま 黒ごま ごま油 ビーフン じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんにく にんじん 干ししいたけ もやし 大根 大根（葉）	574	17.1	30.3	2.5
7	水	昆布ご飯 飲用牛乳 五目煮豆 野菜の酢のもの	豚肉 刻み昆布 牛乳 とり肉 ひじき 大豆 わかめ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース キャベツ もやし	547	16.3	28.3	2.2
8	木	ナポリタン 飲用牛乳 白玉サイダーポンチ 6年生リクエスト給食	豚肉 ウインナー　チーズ 牛乳	スパゲティ 米ぬか油 砂糖 バター 白玉団子 ジュース	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	651	14.8	26.5	2.3
9	金	ご飯 飲用牛乳 鶏ちゃん もやしのゆかり和え わかめスープ	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ わかめ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	577	17.0	29.2	2.7
13	火	ご飯 飲用牛乳 いかのＢＢＱソース 青菜とちくわの炒り煮 どさんこ汁	牛乳 いか　竹輪 とり肉 みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 バター	生姜 にんにく たまねぎ りんご缶 小松菜 キャベツ にんじん コーン	601	17.4	27.1	3.0
14	水	食パン 飲用牛乳 手作りチョコクリーム ハートマカロニのミネストローネ 果物（いちご）	牛乳 とり肉 いんげん豆 チーズ	食パン チョコレート 砂糖 コーンスターチ 米ぬか油 じゃが芋 米粉マカロニ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜 いちご	530	17.4	28.9	1.8
15	木	四川豆腐丼 飲用牛乳 わんたんスープ 果物（柑橘）	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワンタン	生姜 にんにく ザーサイ たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし　柑橘	578	16.7	29.0	2.5
16	金	じゃことごぼうのピラフ 飲用牛乳 ツナじゃが春巻き ジュリエンヌスープ	ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 牛乳 チーズ まぐろ	米 米ぬか油 バター じゃが芋 マッシュポテト マヨネーズ（卵なし） 小麦粉 春巻きの皮 油	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 たまねぎ セロリー キャベツ しめじ	647	15.0	37.3	2.7
19	月	ジャンバラヤ 飲用牛乳 白菜の炒め煮 スコッチブロス	豚ひき肉 牛乳 まぐろ とり肉 いんげん豆	米 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 大麦	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム 白菜 にんじん もやし パセリ粉 セロリー	565	15.0	30.4	1.8
20	火	ご飯 飲用牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのカレーソテー 根菜汁 6年生リクエスト給食	牛乳 たら ベーコン みそ 豆腐	米 マヨネーズ（卵なし） パン粉 米ぬか油 じゃが芋	にんにく しめじ キャベツ パセリ粉 にんじん 大根 たまねぎ 大根（葉）	590	17.8	31.9	2.5
21	水	麦ご飯 飲用牛乳 ぎせい豆腐 ごぼうみそ 塩豚汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 みそ 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干ししいたけ グリンピース 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 大根（葉）	593	17.5	31.3	2.3
22	木	あんかけ焼きそば 飲用牛乳 大豆入り大学芋 6年生リクエスト給食	豚肉 いか　牛乳 大豆	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干ししいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	619	15.7	27.5	1.8
26	月	ご飯 飲用牛乳 厚揚げの肉みそ炒め 野菜のすまし汁 果物（柑橘）	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ わかめ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にら グリンピース にんじん 大根 えのきたけ 柑橘果物	605	16.3	29.6	2.3
27	火	ぶどうパン 飲用牛乳 スパニッシュオムレツ ボルシチ	牛乳 チーズ 卵 生クリーム いんげん豆 豚肉 ヨーグルト	ぶどうパン 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース 生姜 ビート トマトピューレ キャベツ	648	18.6	36.3	3.0
28	水	麦ご飯 飲用牛乳 かつおと大豆の東煮 大根のぴり辛金平 ニラともやしのスープ	牛乳 かつお 大豆 豚肉 みそ わかめ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油 こんにゃく	生姜 大根 にんじん もやし にら 干ししいたけ	575	19.8	25.8	2.0
29	木	ポークストロガノフ 飲用牛乳 じゃがいものハニーマスタードソテー	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 じゃが芋 マヨネーズ（卵なし） はちみつ	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 パセリ粉	659	13.3	33.2	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

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。

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	16.4	29.6	2.3	341	91	2.2	216	0.28	0.46	18	6.4