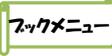
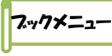


令和7年

# 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)
3	月	○	いわしの蒲焼き けんちん汁 きなご豆 	いわし 牛乳 豆腐 いり大豆 きな粉	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	661	16.5	29.7	2.1
4	火	○	ご飯 じゃこぶりかけ 韓国風肉じゃが わかめサラダ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 青のり 豚肉 わかめ	米 白ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 しらたき ごま油	にんにく 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 小松菜 コーン	596	15.4	24.6	2.5
5	水	○	ひじきチャーハン 中華風コーンスープ りんごゼリー	豚肉 ひじき 牛乳 とり肉 卵 アガー	米 大麦 米ぬか油 白ごま 片栗粉 砂糖	にんにく にんじん グリンピース たまねぎ コーン チンゲンサイ りんごジュース	583	14.5	34.6	2.2
6	木	○	ナン キーマカレー 揚げじゃがサラダ	牛乳 豚ひき肉 チーズ	ナン 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃが芋 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり	577	15.0	43.1	2.7
7	金	○	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ かきたま汁	牛乳 鶏ひき肉 とり肉 卵	米 油 米ぬか油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん さやいんげん 干ししいたけ ねぎ 小松菜	609	14.6	31.5	1.8
10	月	○	ご飯 さばのピリ辛味噌焼き 切干大根の含め煮 根菜汁	牛乳 さば みそ 油揚げ	米 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 里芋 こんにやく	にんにく ねぎ にんじん 切干大根 大根 干ししいたけ 小松菜	613	17.4	34.2	2.6
12	水	○	ブルコギ丼 春雨サラダ	豚肉 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 春雨	たまねぎ もやし たら にんじん 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	586	14.9	28.1	2.3
13	木	○	クリームスパゲティ カントリーサラダ	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 生クリーム まぐろ	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 小松菜 きゅうり キャベツ レモン	645	14.4	43.4	1.8
14	金	○	鶏ごぼうピラフ ミネストローネ ココアケーキ 	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 卵	米 米ぬか油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖 粉糖	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	655	13.3	34.9	2.2
17	月	○	パンパン 高野豆腐のグラタン ポテトスープ	牛乳 ベーコン とり肉 高野豆腐 チーズ	パンパン 米ぬか油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋	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	628	17.4	42.9	3.1
18	火	○	味噌ラーメン キャラメルポテト 	豚肉 みそ 大豆 牛乳	中華めん ラード 米ぬか油 砂糖 ごま油 さつま芋 油 バター	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 コーン	658	13.9	30.8	2.7
19	水	○	ご飯 鮭の照り焼き 梅のり和え 豚汁	牛乳 鮭 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	580	21.3	26.2	2.3
20	木	○	四川豆腐丼 わんたんスープ くだもの	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワフタン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ もやし ねぎ デコボン	649	16.6	30.6	2.7
21	金	○	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
25	火	○	親子丼 野菜の味噌汁 くだもの 	とり肉 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース 大根 ねぎ 小松菜 ネーブル	615	17.2	28.4	2.4
26	水	○	ご飯 うど入りきんぴら ししゃもの南蛮漬け 呉汁	牛乳 豚肉 ししゃも 大豆 油揚げ みそ	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 油 片栗粉	れんこん にんじん ごぼう うど ねぎ 大根 小松菜	625	16.0	32.1	3.0
27	木	○	ハヤシライス にんじんだressingサラダ	豚肉 生クリーム コーヒー牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	683	12.4	31.9	2.4
28	金	○	カラフルピラフ 魚のマリアナソース 豆と野菜のスープ	牛乳 かじき とり肉 いんげん豆	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 生姜 トマトピューレ キャベツ	565	18.1	27.7	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

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	617	15.8	32.4	2.5	335	88	2.2	231	0.26	0.44	15	5.9



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。