

令和3年2月献立

こちらは中学年の栄養価です。
中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
		しゆく 主食	しゆく 主菜・副菜・デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
1 (月)		まあぼどうふどん	はるさめスープ きなこまめ	こめ きびぎとう でんぶん はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ とりにく いりだいず きなこ	★ぎゅうにゅう	にんじん にはら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ はくさい えのきたけ	656 25.7 28.9
2 (火)		はいがごはん	いわしのしょうがに ぴりからあえ わかめのみそしる	こめ きびぎとう じゃがいも	ごまあぶら	いわし みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ わかめ	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	585 25.8 21.8
3 (水)		★なのはなたまごチャーハン	★はるまき ごもくちゅうかスープ	こめ きびぎとう はるさめ でんぶん ★はるまきのかわ ★こむぎこ	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく ★たまご ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん なばな にはら チンゲンサイ	にんにく ねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ えのきたけ たまねぎ きくらげ	640 22.2 31.4
4 (木)		★ビビンバ	とうふのスープ オレンジゼリー	はいがまい きびぎとう さとう	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ごまつな にはら	にんにく しょうが ぜんまい もやし ほししいたけ はくさい みかんジュース みかんかん	634 25.8 28.2
5 (金)		はいがごはん	★わぎゅうハンバーグ あおのりポテト はくさいとベーコンのスープ	はいがまい こめこパンこ でんぶん きびぎとう じゃがいも	マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら オリーブゆ	★ぎゅうミンチ ぶたひきにく ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく えのきたけ マッシュルーム はくさい セロリー	705 25.9 34.0
8 (月)		★あぶたまどん	こんさいのみそしる	こめ きびぎとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	とりにく あぶらあげ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん みつば ごまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん れんこん ねぎ	652 26.5 30.0
9 (火)		★シーフードクリームライス	ブロッコリーサラダ ★いちご	こめ こめこ きびぎとう	こめあぶら ★バター	とりもも いんげんまめ ★いか ★あさり	★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン ★いちご	591 20.8 28.3
10 (水)		おせきはん 建国記念 お祝い献立	さけのてりやき おひたし ★ほたてのすましじる	こめ もちごめ きびぎとう でんぶん	ごまあぶら	ささげ さけ あぶらあげ かつおぶし ★かいばしら とうふ	★ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが はくさい だいこん えのきたけ	590 31.6 20.6
11 (木)	建国記念の日									
12 (金)		★エクレアパン	ひじきのサラダ ポトフ	★ミルクパン ★チョコレート きびぎとう じゃがいも	こめあぶら	まぐろ ぶたにく ウインナー	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	キャベツ コーン セロリー にんにく しょうが たまねぎ	662 23.5 37.9
13 (土)		★スパゲティミートソース	カリカリジャコサラダ	★スパゲティ きびぎとう こめこ	オリーブゆ こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく たいず	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	603 24.0 30.1
15 (月)		★ねぎしおぶたどん	あかだしみそのみそしる ぶどうゼリー	こめ しらたき でんぶん さとう	こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ まめみそ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ アガー	にんじん だいこん (は)	にんにく たまねぎ もやし ねぎ レモン だいこん なめこ ぶどうジュース ぶどうかん	626 24.5 24.3
16 (火)		はいがごはん	★いかしゅうまい はるさめのいためもの むぎみそのみそしる	こめ ★しゅうまいのかわ でんぶん はるさめ じゃがいも	ごまあぶら	ぶたひきにく ★いか あぶらあげ むぎみそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん ピーマン あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし えのきたけ ねぎ	659 26.6 23.6
17 (水)		はいがごはん	★やきさば ねぎかつおだれ れんこんきんぴら しろみそのみそしる	こめ きびぎとう こんにやく さといも	こめあぶら ごまあぶら	★さば かつおぶし さつまあげ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん	しょうが ねぎ れんこん はくさい えのきたけ	656 28.2 28.8
18 (木)		★ふかがわめし	こんさいのそぼろに えどあまみそのみそしる	こめ きびぎとう さといも でんぶん	こめあぶら	あぶらあげ ★あさり とりにく こうやどうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん あさつき さやいんげん ごまつな	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	595 24.0 24.7
19 (金)		はいがごはん	★あんかけたまごやき ひじきのにももの ねりまみそのみそしる	こめ きびぎとう でんぶん こんにやく	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら	とりにく ★たまご だいず あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき こんぶ いりこ	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ しょうが	624 23.7 29.3
22 (月)		チャプチェどん	トックスープ ★りんご	こめ はるさめ きびぎとう でんぶん トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	にんにく しょうが たけのこ ねぎ セロリー たまねぎ ほししいたけ ★りんご	669 23.0 25.4
23 (火)	天皇誕生日									
24 (水)		★ナン	ごぼういりドライカレー コールスローサラダ ★フルーツヨーグルト	★ナン きびぎとう でんぶん さとう	こめあぶら	ぶたひきにく レンズまめ だいず	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー みかんかん ごぼう キャベツ コーン パインアップルかん ももかん アロエ (かん)	636 25.0 30.7
25 (木)		こぎつねごはん	★ししゃものみりんやき やさいののりあえ さわにわん	こめ もちごめ きびぎとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも のり こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	もやし きりぼしだいこん えのきたけ ごぼう だいこん	581 24.4 33.1
26 (金)		★あさりピラフ	★わぎゅうビーフシチュー フレンチサラダ	こめ じゃがいも ★こむぎこ きびぎとう	オリーブゆ こめあぶら ★バター	ベーコン ★あさり ★ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん パセリ トマトピューレ	にんにく ごぼう たまねぎ セロリー キャベツ コーン きゅうり	726 26.9 40.8

※ 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16回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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	640	15.7	29.6	2.5	355	108	3.1	255	0.44	0.52	25	4.5
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

* 給食費のお知らせ *

今年度の給食費の引き落としは終了いたしました。