



2月 献立表



平成 30 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金		節分ごはん 練馬サラダ いわしのつみれ汁	飲用牛乳 大豆 系かつお いわし みそ 豆腐 きざみのり	米 もち米 砂糖 片栗粉 さといも 油	にんじん 小松菜 干し椎茸 だいこん きゃべつ しょうが ねぎ ごぼう はくさい	589 Kcal 22.0 g
4	月		キャロットライスえびクリームソース レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳 鶏肉 むきえび 調理用牛乳	米 小麦粉 砂糖 バター 油 オリーブ油	にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゃべつ もやし きゅうり レモン にんにく	637 Kcal 18.6 g
5	火		フィッシュフライサンド ミネストローネ	飲用牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン 大豆	コッペパン 小麦粉 パン粉 マカロニ 油	にんじん トマト缶 にんにく セロリ 玉ねぎ きゃべつ	650 Kcal 30.1 g
6	水		ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりのピリ辛漬け わかめスープ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	にんじん たら 玉ねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり ホールコーン りんご	594 Kcal 23.3 g
7	木		ハヤシライス チーズ入りサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム チーズ	米 小麦粉 砂糖 ざらめ 砂糖 油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゅうり きゃべつ	686 Kcal 20.0 g
8	金		じゃごごはん 切り干し大根の卵焼き 野菜の煮浸し みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ じゃこ わかめ	米 砂糖 じゃがいも ごま 油	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ 切り干し大根 きゃべつ 玉ねぎ	587 Kcal 25.3 g
12	火		大豆ひじきごはん ししゃもの香味焼き ごまあえ たまねぎ汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 さつまあげ とうふ みそ ひじき ししゃも	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく 油 ごま	にんじん ほうれん草 小松菜 しょうが もやし 白菜 えのき	601 Kcal 28.5 g
13	水		ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜 にんにく しょうが たけのこ ねぎ グリンピース きゃべつ もやし ホールコーン	630 Kcal 23.7 g
14	木		きなこあげパン ポトフ ココアムース	飲用牛乳 きなこ 脱脂粉乳 豚肉 ベーコン 豆乳 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	にんじん にんにく 玉ねぎ きゃべつ グリンピース	669 Kcal 23.4 g
15	金		2色ごはん 田舎汁 清見オレンジ	飲用牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 小松菜 しょうが だいこん きゃべつ 清見オレンジ	632 Kcal 28.8 g
18	月		麦ごはん 豆腐入り和風ハンバーグ ガーリックポテト きのこ野菜のスープ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 調理用牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 バター	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく きゃべつ えのき しめじ	672 Kcal 24.9 g
19	火		メープルトースト サーモンチャウダー ハニードレッシングサラダ	飲用牛乳 鮭 生クリーム	食パン メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン バター	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり きゃべつ ホールコーン	624 Kcal 21.0 g
20	水		大豆入りキーマカレー きゃべつのだんご汁 サイダーボンチ	飲用牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 小麦粉 砂糖 油 サイダー	にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ みかん缶 パイン缶 桃缶	675 Kcal 22.1 g
21	木		しょうゆラーメン ボン酢あえ	飲用牛乳 豚肉 なたと	蒸し中華麺 砂糖 ごま ごま油 油	にんじん たら 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ ねぎ ゆず	687 Kcal 22.4 g
22	金		うどと豚肉のバター風味丼 いも団子汁 パインゼリー	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 アガー	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 バター 油	にんじん 小松菜 うど 玉ねぎ しいたけ しめじ にんにく ごぼう だいこん パイン缶 パインジュース	617 Kcal 23.1 g
25	月		ごはん あじの塩焼き 油揚げと野菜のおひたし のっぺい汁	飲用牛乳 あじ 油揚げ 豆腐	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 油	小松菜 にんじん 大根葉 もやし だいこん ねぎ	564 Kcal 27.2 g
26	火		A: 鮭フライ ごはん 土佐あえ さつま汁 B: チキンカツ ごはん 土佐あえ さつま汁	飲用牛乳 鮭 系かつお 鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 鶏肉 系かつお 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく さつまいも 油 米 小麦粉 パン粉 こんにゃく さつまいも 油	ほうれん草 にんじん もやし 大根 ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし 大根 ねぎ しょうが	663 Kcal 29.9 g 683 Kcal 28.3 g
27	水		ごはん 肉じゃが ふりかけ カリカリ油揚げサラダ	飲用牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ しらす きざみ昆布	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ もやし グリンピース きゃべつ きゅうり	625 Kcal 21.5 g
28	木		ミルクパン ビーンズシチュー コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん トマト缶 にんにく 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン缶	631 Kcal 22.7 g

* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均A	633	24.1	20.0	338	2.1	259	0.43	0.54	30	4.5	2.6
今月の平均B	634	24.0	20.2	338	2.1	259	0.43	0.54	30	4.5	2.7
学校給食摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満