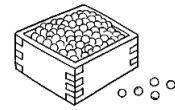


2月 献立表



令和5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	木	○	えびピラフ チーズ入りポテトオムレツ パイザンヌスープ	飲用牛乳 むきえび ベーコン チーズ 卵 調理用牛乳 鶏肉	米 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン にんにく きゃべつ	595 Kcal 25.0 g
2	金	○	麦ごはん いわしのピリ辛ソース きゃべつの甘酢あえ 呉汁 節分献立	飲用牛乳 いわし わかめ 大豆 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ きゃべつ きゅうり だいこん にんじん 小松菜	644 Kcal 29.4 g
5	月	○	大豆ひじきごはん 焼きししゃも 豆腐団子汁	飲用牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 ししゃも 豆腐	米 麦 油 砂糖 白玉粉	にんじん 玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ 小松菜	560 Kcal 24.7 g
6	火	○	ミルクパン シーフードグラタン きゃべつスープ	飲用牛乳 ベーコン 調理用牛乳 いか えび たら チーズ 鶏肉	ミルクパン 油 バター 小麦粉 マカロニ	セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく ほうれんそう きゃべつ	603 Kcal 29.0 g
7	水	○	麦ごはん 豚肉のからあげ ごまあえ みそしる	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 小松菜 にんじん もやし だいこん	615 Kcal 26.3 g
8	木	○	麦ごはん 麻婆豆腐 トックスープ りんごゼリー	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 卵 アガー	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 トック	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリンピース だいこん 白菜 えのき りんごジュース	670 Kcal 26.5 g
9	金	○	麦ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き あおなとコーンのソテー 五目汁	飲用牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 マヨネーズ 油 ごま 片栗粉	しょうが にんじん 小松菜 もやし ホールコーン 大根 白菜 ねぎ	606 Kcal 27.3 g
13	火	○	キャロットライスえびクリームソース 海藻じゃこサラダ ぼんかん	飲用牛乳 調理用牛乳 えび 鶏肉 わかめ じゃこ	米 バター 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース もやし きゅうり ぼんかん	624 Kcal 20.9 g
14	水	○	すきやきどん さつま汁	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ さつまいも	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ 大根 しょうが	606 Kcal 23.7 g
15	木	○	みそラーメン ブラウニー	飲用牛乳 みそ 豚肉 わかめ 卵 調理用牛乳	蒸し中華めん ラード 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ ホールコーン レーズン	676 Kcal 25.3 g
16	金	○	麦ごはん いかの香味焼き ビーフンソテー にらたまスープ	飲用牛乳 いか みそ 豚肉 卵 豆腐	米 麦 油 ごま ビーフン 片栗粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし にら 干しいたけ たまねぎ	571 Kcal 27.9 g
19	月	○	かてめし ゼリーフライ たっぷり野菜のみそ汁 郷土料理：埼玉県	飲用牛乳 ちくわ 油揚げ おから 卵 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん 大根 干しいたけ ごぼう たけのこ ねぎ 白菜	600 Kcal 21.3 g
20	火	○	シュガートースト チキンピーズ もやしとコーンのサラダ	飲用牛乳 鶏肉 大豆	食パン 砂糖 マーガリン 油 じゃがいも 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり 赤ピーマン もやし ホールコーン	578 Kcal 24.2 g
21	水	○	うどと豚肉のバター風味丼 みそしる いよかん	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 バター 砂糖 油	にんじん うど 玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ こまつな いよかん	567 Kcal 23.7 g
22	木	○	豆わかめごはん さばの塩焼き ごまみそあえ 豚汁	飲用牛乳 大豆 わかめ さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	きゃべつ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	620 Kcal 30.5 g
26	月	○	チキンカレーライス 練馬サラダ	飲用牛乳 鶏肉 生クリーム レンズ豆 のり 糸削り	米 麦 油 じゃがいも ざらめ 小麦粉 バター	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご 大根 きゃべつ 小松菜	646 Kcal 19.1 g
27	火	○	麦ごはん ハンバーグおろしソースかけ こふきいも みそしる	飲用牛乳 豚肉 押し豆腐 調理用牛乳 卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	しょうが 玉ねぎ 大根 はくさい にんじん	645 Kcal 27.6 g
28	水	○	麦ごはん 魚のごま揚げ ひじきと野菜の中華あえ 根菜のすまし汁	飲用牛乳 さわら ひじき 豆腐	米 麦 油 小麦粉 ごま 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉	大根 にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ	594 Kcal 25.5 g
29	木	○	スパゲティピーズソース マセドニアサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 ハム	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 きゅうり 大根 きゃべつ レモン りんご	573 Kcal 25.1 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 ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	610	25.4	21.0	344	2.4	245	0.37	0.52	25	6.2	2.7

*栄養価の記載について

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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。

