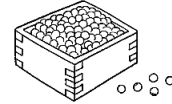


2月 献立表



令和6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	
3	月	○	麦ごはん いわしの甘みそかけ 和風豆サラダ わかめと豆腐のすまし汁 節分献立	飲用牛乳 いわし みそ だいず わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ りんご ホールコーン きゅうり キャベツ だいこん ぶなしめじ ねぎ	577 Kcal 24.5 g
4	火	○	みそビビンバ トックスープ	飲用牛乳 みそ 豚肉 鶏肉 たまご	米 麦 油 砂糖 ごま 韓国もち	しょうが にんにく もやし にんにく ほうれんそう だいこん にら はくさい えのきだけ	601 Kcal 25.4 g
5	水	○	米粉パン シーフードグラタン 鶏肉と野菜のスープ	飲用牛乳 調理用牛乳 まだら いか むきえび チーズ 鶏肉	米粉パン 油 バター 小麦粉 マカロニ ジャがいも	セロリー たまねぎ にんにく マッシュルーム ほうれんそう にんにく キャベツ	576 Kcal 30.1 g
6	木	○	ご飯 しらす入り玉子焼き 野菜の昆布和え 豚汁	飲用牛乳 しらす干し たまご 刻み昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	556 Kcal 24.2 g
7	金	○	高菜チャーハン タイピーエン デコボン	飲用牛乳 豚肉 しらす干し いか かまぼこ	米 油 ごま油 緑豆はるさめ	たかな たまねぎ にんにく はくさい きくらげ たけのこ デコボン	548 Kcal 23.6 g
10	月	○	麦ごはん 肉じゃが ツナとひじきの和え物	飲用牛乳 豚肉 芽ひじき だいず ツナ	米 麦 油 しらたき じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ	577 Kcal 23.1 g
12	水	○	あんかけチャーハン ハンサンスー	飲用牛乳 いか えび ボンレスハム たまご 豚肉	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 緑豆はるさめ ごま	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんにく はくさい もやし きゅうり	582 Kcal 24.0 g
13	木	○	ねぎ塩豚丼 じゃがいものみそしる いちご	飲用牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 油 しらたき 片栗粉 ごま ごま油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんにく もやし ねぎ レモン だいこん いちご	550 Kcal 22.6 g
14	金	○	スパゲティナポリタン グリーンサラダ ブラウニー バレンタインデー	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 豆腐 豆乳	スパゲティ 油 バター 砂糖 小麦粉 はちみつ チョコチップ	にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマトピューレー きゅうり キャベツ もやし ホールコーン	657 Kcal 24.8 g
17	月	○	麦ごはん すき焼き風煮 練馬サラダ	飲用牛乳 牛肉 生揚げ 刻みのり 糸削り	米 麦 油 しらたき 焼きふ 砂糖	たまねぎ はくさい ねぎ ぶなしめじ だいこん にんにく キャベツ こまつな	600 Kcal 24.7 g
18	火	○	ハムライス ポトフ おかしなお菓子な目玉焼き リクエストメニュー	飲用牛乳 調理用牛乳 ボンレスハム 豚肉 粉寒天	米 油 じゃがいも 砂糖	にんにく マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ 黄桃缶	546 Kcal 21.3 g
19	水	○	たいめし ごまみそ和え いもたき汁 郷土料理：愛媛県	飲用牛乳 まだい みそ 豚肉 生揚げ	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく さといも	糸みつば キャベツ こまつな にんにく ごぼう ねぎ	541 Kcal 25.0 g
20	木	○	ビスキュイパン ポークビーンズ コールスローサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 たまご だいず 豚肉 生クリーム	米粉パン バター 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	にんにく にんにく たまねぎ トマトピューレー きゅうり キャベツ ホールコーン	632 Kcal 28.3 g
21	金	○	コーンピラフ 魚の香草焼き 野菜スープ	飲用牛乳 えび 鶏肉 ぎんたら 粉チーズ 豚肉	米 麦 バター 油 オリーブ油 パン粉	たまねぎ ホールコーン グリーンピース にんにく パセリ にんにく キャベツ もやし	592 Kcal 26.1 g
25	火	○	こぎつねごはん ししゃものごま焼き たっぶり野菜のみそ汁 せとか	飲用牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも みそ	米 油 砂糖 ごま	にんにく いんげん ごぼう だいこん はくさい こまつな せとか	567 Kcal 27.8 g
26	水	○	カツカレーライス カリポリピクルス リクエストメニュー	飲用牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 パン粉	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ホールトマト りんご きゅうり だいこん レモン	684 Kcal 25.3 g
27	木	○	麻婆焼きそば 白玉フルーツポンチ	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天シロップ漬け	油 砂糖 片栗粉 ごま油 むし中華めん 冷凍白玉団子	しょうが にんにく 干しいたけ にんにく たまねぎ ねぎ にら みかん缶 パイン缶 黄桃缶	665 Kcal 25.6 g
28	金	○	麦ごはん 鮭のチャッパ焼き おひたし 打ち豆汁	飲用牛乳 紅鮭 みそ 糸削り だいず 豆腐	米 麦 油 砂糖 バター	たまねぎ もやし キャベツ にんにく ほうれんそう もやし だいこん こまつな ねぎ	552 Kcal 30.2 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 μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	589	25.4	19.1	338	2.1	240	0.30	0.43	15	5.5	2.5

*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。