令和6年

2月献立表

関町北小学校

【給食目標】食事と健康のかかわりを知ろう

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	木	牛乳	鶏おこわ おでん 果物（みかん）	とり肉　油揚げ　牛乳　昆布　竹輪 さつま揚げ　がんもどき　うずら卵	米　もち米　油　砂糖 こんにゃく　ちくわぶ	ごぼう　にんじん　大根　みかん	638	17.1	30.0	2.9
2	金	牛乳	麦ごはん いわしの蒲焼き　節分献立 みそ豆 すまし汁	牛乳　いわし　みそ　大豆　豆腐	米　麦　片栗粉　上新粉 油　砂糖　白ごま	にんじん　ごぼう　干ししいたけ 大根　小松菜　ねぎ	617	15.7	30.6	2.6
5	月	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ	豚肉　大豆　生クリーム　牛乳	米　麦　油　砂糖　バター 小麦粉　ざらめ	にんにく　生姜　たまねぎ　マッシュルーム にんじん　トマトピューレ きゅうり　キャベツ　コーン	618	13.3	32.5	2.5
6	火	牛乳	ごはん 切干大根入りハンバーグ 粉ふき芋 具だくさんみそ汁	牛乳　豚ひき肉　鶏ひき肉 豆腐　厚揚げ　大豆　みそ	米　パン粉　油　砂糖　じゃが芋	生姜　たまねぎ　切干大根　にんじん 大根　小松菜	593	16.8	27.5	2.3
7	水	牛乳	**味噌ラーメン☆彡** さつまいものカリカリ揚げ くだもの（はるみ1/4）	豚肉　みそ　大豆　牛乳	中華めん　油　ラード　砂糖 ごま油　片栗粉　さつま芋　黒ごま	にんにく　生姜　ねぎ　にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ　コーン　小松菜　はるみ	635	16.1	28.3	2.5
8	木	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐入りお浸し　事八日献立 お事汁	牛乳　鮭　高野豆腐　小豆　みそ	米　砂糖　油　こんにゃく　里芋	生姜　ほうれん草　もやし　にんじん ごぼう　大根　小松菜	535	18.2	27.4	2.1
9	金	牛乳	**キムチチャーハン☆彡** ワンタンスープ おかしな目玉焼き	豚肉　牛乳　寒天	米　油　砂糖　ウェーブワンタン ごま油　カルピス	にんじん　にら　キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) 生姜　にんにく　干ししいたけ もやし　ねぎ　桃缶	557	14.1	24.7	2.9
13	火	牛乳	ごはん 魚とブロッコリーの揚げ煮 白菜のスープ	牛乳　さめ　ベーコン	米　油　片栗粉　上新粉 じゃが芋　砂糖	生姜　にんにく　にんじん　コーン ブロッコリー　たまねぎ　白菜	594	14.6	30.8	2.3
14	水	牛乳	チキンピラフ 豆と野菜のスープ 米粉のココアケーキ	とり肉　牛乳　ベーコン いんげん豆　卵　豆乳	米　麦　油　ごま油　米粉　砂糖　粉糖	にんじん　マッシュルーム　たまねぎ コーン　グリンピース　キャベツ　ねぎ	582	13.5	27.1	2.0
15	木	牛乳	**ナン** **バターチキンカレー☆彡** 花野菜サラダ	牛乳　とり肉　大豆　生クリーム	ナン　油　じゃが芋　バター 小麦粉　オリーブ油　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん セロリー　トマト缶　ブロッコリー カリフラワー　キャベツ　コーン	595	16.6	41.6	2.6
16	金	牛乳	プルコギ丼 わかめスープ	豚肉　牛乳　とり肉　豆腐　わかめ	米　麦　油　砂糖　片栗粉　ごま油	たまねぎ　にんじん　もやし　りんご 生姜　にんにく　にら	621	14.5	36.5	2.7
19	月	牛乳	ジャンバラヤ ベイクドポテト　世界の料理（アメリカ） ABCスープ	ベーコン　牛乳　チーズ	米　麦　油　砂糖　じゃが芋 オリーブ油　マカロニ	生姜　にんにく　たまねぎ マッシュルーム　コーン　ピーマン パセリ　にんじん　小松菜	570	12.5	28.7	2.8
20	火	牛乳	豚肉の柳川丼 のっぺい汁	豚肉　油揚げ　卵　牛乳	米　麦　砂糖　片栗粉　里芋 こんにゃく　ちくわぶ	干ししいたけ　にんじん　ごぼう　たまねぎ ねぎ　みつば　大根　小松菜	618	17.5	29.4	2.2
21	水	牛乳	**はちみつレモントースト☆彡** タラのクリームソースかけ ポテトスープ	牛乳　たら　ハム　生クリーム チーズ　ベーコン	食パン　はちみつ　マーガリン 油　片栗粉　上新粉　バター 小麦粉　じゃが芋	レモン　たまねぎ　パセリ　にんにく にんじん　小松菜	646	15.3	49.3	2.6
22	木	牛乳	中華風まぜごはん 中華野菜炒め 五目スープ	とり肉　大豆　油揚げ　牛乳　ベーコン	米　もち米　油　砂糖　ごま油	干ししいたけ　にんじん　グリンピース 生姜　キャベツ　チンゲンサイ にんにく　白菜　ねぎ　小松菜	535	15.3	35.3	2.5
26	月	牛乳	スパゲッティあけぼのソース マセドアンサラダ	豚肉　ベーコン　生クリーム チーズ　牛乳	スパゲティ　オリーブ油　油 小麦粉　バター　じゃが芋　砂糖	たまねぎ　にんじん　コーン　グリンピース	614	14.9	37.7	2.3
27	火	牛乳	そぼろ丼 キャベツの甘みそあえ すいとん	鶏ひき肉　卵　牛乳　みそ　とり肉	米　麦　油　砂糖　ごま油 小麦粉　白玉粉	生姜　にんじん　さやいんげん　キャベツ きゅうり　大根　白菜　ねぎ　小松菜	633	15.4	29.3	2.2
28	水	牛乳	ごはん 豆あじの南蛮漬け うど入りきんぴら 生揚げと白菜の味噌汁	牛乳　あじ　豚肉　厚揚げ　大豆　みそ	米　油　片栗粉　砂糖　じゃが芋	ねぎ　にんじん　ごぼう　うど れんこん　たまねぎ　白菜	607	16.8	28.3	2.3
29	木	牛乳	きつねごはん 小松菜サラダ じゃがいもの南蛮煮	油揚げ　牛乳　豚肉　みそ	米　砂糖　ごま油　油 こんにゃく　じゃが芋	にんじん　キャベツ　小松菜　生姜 ごぼう　たまねぎ	587	14.9	29.0	2.1

※　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19回

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	600	15.4	31.9	2.4	335	85	2.0	219	0.28	0.44	16	6.0

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。　**○○○○☆彡…6年生のリクエストメニューです**

【主な予定産地】　米…岩手県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・青森県・山形県・北海道