

【給食目標】寒さに負けない食事をしよう

実施日	飲食物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
2月		練馬スパゲティ 揚げじゃがいもの ハニーサラダ	まぐろ缶のり牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋 大豆油 はちみつ	にんにく 大根 生姜 にんじん キャベツ きゅうり	599	16.5	37.7	2.3				
3日		麦ごはん のりの佃煮 里芋のうま煮 ごぼうのピリ辛炒め	牛乳のりと肉	米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん れんこん	535	14.4	25.6	1.9				
4日		豆腐とひき肉のあんかけ丼 青梗菜のスープ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ 生姜	541	15.0	29.6	1.8				
5日		鶏昆布ごはん さんびら大豆 ひつまみ	とり肉 昆布 牛乳 大豆	米 大麦 大豆油 砂糖 米油 こんにゃく 小麦粉 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	525	16.2	21.6	2.6				
6日		チャーハン 春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	豚肉 牛乳 ハム ベーコン 卵	米 米油 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜	581	13.7	36.4	2.6				
9日		ごはん 高野豆腐の揚げ煮 水菜のサラダ	牛乳 とり肉 高野豆腐 まぐろ	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 米油	にんじん たまねぎ ピーマン もやし 水菜	598	15.5	32.8	1.6				
10日		ガーリックライス アドボ(鶏肉の炒め煮) ニラガン(野菜スープ)	牛乳 とり肉 豚肉	米 大麦 大豆油 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく パセリ粉 たまねぎ 生姜 キャベツ 白菜 にんじん	508	19.1	26.2	2.8				
11日		麦ごはん 里芋のスキヤキロquette キャベツのごまあえ 生揚げと大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 大麦 じゃが芋 里芋 マッシュポテト 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 油 白すりごま	にんじん 生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 大根	635	13.7	29.6	3.0				
12日		黒砂糖パン ホークシチュー 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 豆乳バター ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ 小松菜	575	14.3	35.4	2.7				
13日		ごはん ぶりの西京焼き おひたし なめこのみぞれ汁	牛乳 ぶり みそ とり肉 豆腐	米 片栗粉	もやし 小松菜 にんじん えのきたけ なめこ 大根 ねぎ	549	20.2	33.8	2.1				
16日		麦ごはん 白菜と生揚げのみそ炒め ゆで野菜のゆかり和え 花みかん	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 オリーブ油	白菜 にんじん 小松菜 キャベツ もやし みかん	551	16.0	32.7	1.7				
17日		親子丼 豆乳仕立てのみそ汁	鶏もも 卵 牛乳 豚肉 みそ 豆乳	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 こんにゃく	たまねぎ にんじん みつば 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	558	17.8	29.2	2.2				
18日		サンマーマン しゅうまい	豚肉 牛乳 豚ひき肉	中華めん 米油 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 にんじん 小松菜 たまねぎ もやし 干しいたけ グリンピース	545	19.6	33.2	3.0				
19日		ごはん さばの幽庵焼き キャベツのじゃこ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 砂糖 米油	生姜 ゆず キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ たまねぎ かねぎ	562	18.9	32.3	2.3				
20日		ポークカレーライス コーンサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ 小松菜 キャベツ コーン	546	14.9	23.4	2.1				
23日		麦ごはん 鉄火みそ 豆腐と野菜のとうろ煮 ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ	牛乳 みそ 大豆 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油	たまねぎ にんじん 干しいたけ しめじ 白菜 小松菜 ブロッコリー もやし にんにく	547	17.7	31.4	2.2				
24日		カラフルピラフ スパイシーフライドチキン ABCスープ りんごゼリー	とり肉 牛乳 鶏もも アガー	米 米油 片栗粉 米粉 油 じゃが芋 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく 生姜 りんごジュース	626	16.8	29.0	2.6				

※ 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17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	564	16.4	30.7	2.3	313	83	2.1	220	0.26	0.44	15	5.6
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	25	4.5以上

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

ふゆ やす しくせい かつ

冬休みの食生活~10のポイント

- 1 (食)べすきに気をつけよう
- 2 (飲)み物は甘くないものを選びよう
- 3 しっかり手を洗ってから食事をしよう
- 4 いち(1)日3食 規則正しく食べよう
- 5 ゆ(湯)が旬の食べ物とろう
- 6 たっぷりよくかんで食べよう
- 7 や(野菜)をたっぷり食べよう
- 8 すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
- 9 んなで食卓を囲む機会をつくろう
- 10 (お)やつは時間と量を決めてとろう