

令和2年度 2月の献立

大泉西小学校

実施日	曜	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		12歳以上 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	麦ご飯 海苔の佃煮 塩肉じゃが 干草和え 牛乳	牛乳 のり 豚肉 油揚げ		米 大麦 砂糖 油 じゃが芋 ごんにやく ごま油		にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし		656	15.3	25.7	2.0
2	火	★行事食 節分★ いわしのかば焼き丼 ぶどう豆 豚汁 牛乳	いわし 牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ごんにやく 里芋		生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ		694	18.1	29.0	1.8
3	水	ソース焼きそば フィッシュアーモンド デコボン 牛乳	豚肉 かつお節 青のり 牛乳 いりこ		中華めん アーモンド 油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし キャベツ デコボン		607	17.9	27.0	2.5
4	木	豚キムチチャーハン 海草入り中華サラダ 豆腐スープ 牛乳	豚肉 牛乳 わかめ 寒天 鶏肉 貝柱 豆腐		米 大麦 ごま油 油 砂糖		キムチ(70%以上不使用) にんじん たまねぎ ほうれん草 大根 きゅうり チンゲンサイ もやし		586	16.2	29.9	2.3
5	金	麦ご飯 白身魚の甘みそかけ 野菜のしょうが炒め 沢煮碗 牛乳	牛乳 さわら みそ 豚肉 油揚げ		米 大麦 砂糖 ごま 片栗粉 油 ごんにやく ごま油		生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 わけぎ		595	18.6	29.2	2.0
8	月	ココアパン タラのポテトグラタン 根菜のミネストローネ 牛乳	牛乳 ベーコン たら エバミルク チーズ 大豆 豚肉		ココアパン 油 じゃが芋 オリーブ油		たまねぎ エリンギ バセリ りんご にんじん ごぼう 大根 トマト缶 トマトピューレ 枝豆 にんにく		598	17.0	31.8	2.5
9	火	豆腐と豚肉のあんかけ丼 あさりのカリッとサラダ ぼんかん 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 あさり		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ キャベツ 大根 きゅうり ぼんかん		666	14.8	26.4	2.2
10	水	ご飯 ししゃもの青のり焼き じゃがいもの炒め煮 みそ汁 牛乳	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 かつお節 みそ 油揚げ		米 ごま油 じゃが芋 砂糖		たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん 白菜		629	17.5	26.8	2.1
12	金	ご飯 ひじきと豆腐の卵寄せ 根菜のきんぴら みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 わかめ 油揚げ みそ		米 油 砂糖 ごま油		たまねぎ にんじん こねぎ れんこん 大根		639	15.6	28.6	2.3
15	月	チキンライス アーモンドサラダ イタリアン卵スープ 牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ 卵		米 大麦 バター アーモンド オリーブ油 パン粉 砂糖		トマトジュース にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー セロリー りんご ほうれん草 にんじん		649	16.0	31.1	2.3
16	火	きびご飯 飴肥天(おびてん) 野菜の塩昆布和え すまし汁 牛乳	牛乳 豆腐 いわし みそ 塩昆布 厚揚げ		米 きび 片栗粉 黒砂糖 油 ごま油		たけのこ 生姜 キャベツ もやし にんじん 小松菜 まいたけ 大根 ねぎ		595	16.7	32.4	2.1
17	水	ピザトースト 米粉のクラムチャウダー いちご 牛乳	ソーセージ チーズ 牛乳 クリーム ベーコン あさり 貝柱		無塩パン 油 砂糖 じゃが芋 米粉 バター		にんにく トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム ピーマン ねぎ セロリー にんじん たまねぎ いちご		641	15.4	41.4	2.4
18	木	麦ご飯 和牛のハルバゲ おろしソース添え ゆかり和え みそ汁 牛乳	牛乳 牛肉 油揚げ みそ		米 大麦 片栗粉 砂糖		たまねぎ 大根 こねぎ もやし かぼちゃ しめじ 小松菜		693	17.4	34.7	2.2
19	金	わかめご飯 厚揚げと野菜の塩旨煮 野菜の香味和え みかん 牛乳	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 厚揚げ		米 油 砂糖		生姜 たまねぎ 白菜 さやいんげん 大根 にんじん 小松菜 にんにく みかん		593	14.3	26.3	2.4
22	月	フレンチトースト コールスローサラダ ミートビーンズ 牛乳	卵 牛乳 牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆 エバミルク		食パン バター 砂糖 油 じゃが芋		キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく セロリー りんご トマト缶 マッシュルーム さやいんげん		684	17.3	36.3	2.1
24	水	五穀ご飯 ぎせい豆腐 野菜の和え物 みそ汁 牛乳	ささげ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 厚揚げ みそ		米 もち麦 あわ きび 油 砂糖 ごま油 さつま芋		たまねぎ にんじん みつば 大根 きゅうり しいたけ		619	16.7	28.9	2.1
25	木	ご飯 肉野菜炒め トックスープ みかん 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 卵 わかめ		米 ごま油 砂糖 トック 片栗粉		赤ピーマン キャベツ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ にんにく りんご にんじん 干しいたけ もやし みかん		649	15.6	25.7	2.2
26	金	コーンライス 白身魚のグリル 木わつろ添え バセリポテト レンズ豆とトマトのスープ 牛乳	牛乳 めばる 豚肉 レンズ豆		米 バター 砂糖 油 じゃが芋		コーン 生姜 たまねぎ バセリ にんにく キャベツ にんじん トマト缶		610	16.7	24.3	2.0

※ 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18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	634	16.5	29.8	2.2	360	112	2.8	237	0.45	0.55	40	4.6
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	20	5以上

1月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	バター	北海道	卵	茨城	トビウオ	鳥取	ごまつな	埼玉	セロリ	静岡	せり	茨城
	東京、群馬	米	秋田	牛肉	秋田	ムロアジ削り	東京	あしたば	東京	キャベツ	愛知	かぶ	千葉
	岩手、青森	大豆	北海道	豚肉	青森	さわら	韓国	ねぎ	千葉	ほうれん草	埼玉	ボンカン	愛媛
	宮城、山梨	レンズ豆	アメリカ	鶏肉	青森	鮭	北海道	えのき	長野	白菜	茨城	りんご	青森