

令和5年

2月献立表

大泉西小学校

実施日	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	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	キーマカレー 牛乳 キャロットソースのツナサラダ 果物 いちご	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 油 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 コーン いちご	615	14.2
2	木	豚バラ高菜ご飯 牛乳 がめに(筑前煮) キャベツのじゃこ炒め	豚肉 牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 油 こんにゃく 里芋 砂糖	にんじん 高菜漬 ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし	615	16.3
3	金	やこめ 牛乳 いわしのさんが焼き いもっこ汁	とり肉 油揚げ 大豆 牛乳 いわし 鶏ひき肉 卵 みそ 豚肉 いらこ	米 もち米 油 砂糖 片栗粉 白ごま 里芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ 生姜 大根 しめじ ねぎ 小松菜	652	20.9
6	月	プルコギ丼 牛乳 春雨スープ 果物 みかん	豚肉 牛肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	たまねぎ もやし にんじん りんご 生姜 にんにく にら 干しいたけ 小松菜 みかん	634	15.3
7	火	麦ご飯 牛乳 和風キャベツバーグ 野菜の和風ごま炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛ミンチ 豆腐 いらこ 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 パン粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 片栗粉 油 白ごま じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ	635	16.6
8	水	ココアパン 牛乳 ツナとブロッコリーの豆乳グラタン 根菜のミネストローネ	牛乳 まぐろ缶 豆乳 チーズ とり肉 ウインナー 大豆	ココアパン じゃが芋 油 米粉 パン粉 砂糖	たまねぎ コーン ブロッコリー パセリ にんにく にんじん ごぼう 大根 トマト缶	610	16.3
9	木	ひじきご飯 牛乳 生揚げと野菜の煮物 きなこ豆	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 厚揚げ 大豆 きな粉 脱脂粉乳	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉	にんじん 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ さやいんげん	633	17.1
10	金	じゃこ入りピラフ 牛乳 魚とトマトソースの重ね焼き コンソメポテトスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 たら チーズ ベーコン	米 大麦 油 バター オリーブ油 じゃが芋	にんじん グリンピース レモン にんにく たまねぎ トマト缶 セロリー キャベツ 小松菜	566	20.8
13	月	きびご飯 牛乳 鶏肉とコーンのあげ煮 生揚げと根菜のみそ汁	牛乳 とり肉 いらこ 厚揚げ みそ	米 きび 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	634	16.4
14	火	五穀ご飯 牛乳 鮭のごまみそ焼き 切干大根の煮物 なめこのみぞれ汁	牛乳 鮭 みそ ひじき 油揚げ とり肉 豆腐	米 もち米 赤米 黒米 きび 砂糖 白すりごま 油 片栗粉	切干大根 干しいたけ にんじん さやいんげん えのきたけ なめこ 大根 ねぎ 小松菜	592	20.5
15	水	ミートソーススパゲッティ 牛乳 冬野菜マリネ 果物 りんご	大豆 牛ミンチ 豚ひき肉 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ かぶ れんこん ブロッコリー りんご	647	16.7
16	木	麦ご飯 牛乳 四川味噌豆腐 切り干しナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ 切干大根 もやし 小松菜	603	17.3
17	金	【宮城県郷土料理】 とよま油ふり 牛乳 根菜のピリ辛炒め 果物 デコボン	鶏ひき肉 卵 牛乳 豚肉	米 大麦 砂糖 油 油 こんにゃく	にんじん たまねぎ ねぎ 生姜 ごぼう れんこん さやいんげん デコボン	646	15.4
20	月	焼き肉チャーハン 牛乳 手作りワンタンスープ 果物 みかん	牛肉 豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉	米 大麦 油 砂糖 白ごま ワンタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ねぎ 白菜 もやし きくらげ にら みかん	617	16.5
21	火	麦ご飯 牛乳 ぶりのにんにく焼き 豚肉の野菜炒め さつま汁	牛乳 ぶり 豚肉 いらこ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 オリーブ油 油 さつま芋	にんにく パセリ 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 大根 ねぎ	689	18.8
22	水	ピザトースト 牛乳 ハニーサラダ 米粉のクラムチャウダー	ウインナー チーズ 牛乳 生クリーム ベーコン とり肉 あさり パルメザンチーズ	無塩パン 油 はちみつ じゃが芋 米粉 バター	にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン	583	16.4
24	金	わかめご飯 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め 根菜のすまし汁	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも みそ 油揚げ	米 大麦 米粉 パン粉 白ごま 黒ごま 油 砂糖	もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	652	15.4
27	月	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳 のり 豚肉	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 もやし キャベツ	601	16.0
28	火	あんかけ焼きそば 牛乳 豆腐の中華スープ 果物 せとか	豚肉 えび 牛乳 とり肉 豆腐	中華めん 油 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ ねぎ えのきたけ せとか	540	19.6

※ 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	619	17.1	30.9	2.1	369	100	2.7	244	0.30	0.46	17	6.2
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

1月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	岩手県	豚肉	茨城県	油揚げ	千葉県	糸こんにゃく	群馬県
	東京、群馬	押麦	福井県	あわ	岩手県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	鶏卵	茨城県	じゃがいも	北海道
	岩手、青森	鰹厚削り	静岡県	煮干し	広島県	かつお	三陸産	ししゃも	ノルウェー	ちりめんじゃこ	兵庫県	くじら	北海道
	宮城、山梨	ブロッコリー	愛知県	カリフラワー	熊本	パセリ	千葉	キャベツ	愛知県	小松菜	埼玉県	みかん	愛媛県

**2月の給食費の引き落としは、6日(月)と15日(水)です。残高のご確認をお願いいたします。**