

令和2年

2月献立表

大泉学園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
3月	○	麦ごはん ★いわしのタルタルソース焼き ★さつまいもと大豆のサラダ 豚じゃが味噌汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">節分</span>	★飲用牛乳 いわし ★鶏卵 ★黄だいず 豚肉 みそ	米 米粒麦 ★薄力粉 油 ★マヨネーズ さつまいも さとう じゃがいも ごま	しょうが たまねぎ きゅうり パセリ にんじん ねぎ ほうれんそう	685	15.9
4火	○	ごまごはん ★生揚げの四川煮 小松菜ともやしのナムル	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ★生揚げ	米 米粒麦 油 さとう じゃがいもでん粉 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン ねぎ 緑豆もやし こまつな	627	16.3
5水	○	ターメリックライス ごぼう入りドライカレー フレンチドレッシングサラダ	★飲用牛乳 鶏肉 豚肉 レンズまめ	米 米粒麦 油 さとう	パセリ にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 干しぶどう とうもろこし	642	13.8
6木	○	★セサミトースト ★鶏肉のポトフ ツナマスタードサラダ	★飲用牛乳 鶏肉 ツナ ソーセージ ★黄だいず	★食パン ★バター 油 ごま じゃがいも さとう	セロリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー レモン果汁	595	15.3
7金	○	★あぶ玉丼 切干大根の味噌サラダ りんご	鶏肉 ツナ みそ ★油揚げ 焼き竹輪 ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 米粒麦 さとう ごま じゃがいもでん粉 油	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース 切干しいたけ 緑豆もやし とうもろこし りんご	652	15.3
10月	○	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが うどとわかめの酢味噌和え	★飲用牛乳 もみのり 豚肉 わかめ みそ	米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 東京うど キャベツ	623	13.0
12水	○	★ガバオライス ★卵入りわかめスープ	★大豆 豚肉 鶏肉 ★飲用牛乳 ★木綿豆腐 ★鶏卵 わかめ	米 米粒麦 油 さとう じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ 青ピーマン たけのこ 赤パプリカ しょうが にんじん 根深ねぎ	614	18.0
13木	○	麦ごはん さばのトウバンジャン焼き 野菜のごま酢和え ★じゃがいもの味噌汁	★飲用牛乳 さば ★油揚げ みそ	米 米粒麦 さとう ごま じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こまつな	636	16.5
14金	○	★エクレアパン パリパリポテトのサラダ 麦入りミネストローネ	★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	★ミルクパン じゃがいも ★コーティングチョコレート はちみつ おおむぎ 油	ブロッコリー にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	650	14.3
17月	○	★三色丼 じゃがいもの団子汁	豚肉 鶏肉 みそ ★鶏卵 ★飲用牛乳	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも じゃがいもでん粉	しょうが こまつな 緑豆もやし にんじん しいたけ だいこん ねぎ	622	15.2
18火	○	ごまごはん 麻婆大根 三色ナムル いよかん	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 米粒麦 ごま 油 さとう じゃがいもでん粉	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ 根深ねぎ だいこん こまつな 緑豆もやし ほうれんそう いよかん	593	15.2
19水	東京牛乳	麦ごはん あじのりんごソースかけ 野菜の辛味和え ★豆腐のごま味噌汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日</span>	★東京牛乳 あじ ★木綿豆腐 みそ	米 米粒麦 さとう ごま じゃがいもでん粉 油	たまねぎ りんご キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ	619	17.4
20木	○	メキシカンピラフ バジルドレッシングサラダ ★白いんげん豆のミルクスープ	鶏肉 いんげんまめ ★飲用牛乳 ★調理用牛乳	米 米粒麦 さとう 油 マーガリン (乳不使用)	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ 緑豆もやし きゅうり セロリー	620	14.0
21金	○	和風焼き肉ガーリックライス ★トマトと卵のスープ	豚肉 ★鶏卵 鶏肉 ★飲用牛乳	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな トマト	636	16.5
25火	○	麦ごはん ★和風塩麹ハンバーグ ★ひじきと野菜のカラフル炒め じゃがいもと玉ねぎ味噌汁	★飲用牛乳 豚肉 みそ ★木綿豆腐 ひじき 鶏肉 ★油揚げ ★大豆 わかめ	米 米粒麦 ★パン粉 じゃがいもでん粉 さとう 油 じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	660	16.1
26水	○	ゆかりごはん ★ししゃもの野菜あんかけ ★かぼちゃのすいとん	★飲用牛乳 ★ししゃも 豚肉	米 米粒麦 白玉粉 ごま じゃがいもでん粉 油 さとう ★薄力粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ こまつな	609	14.8
27木	○	こめっこハヤシライス ★カリカリ油揚げのサラダ	豚肉 ★飲用牛乳 ★油揚げ	米 米粒麦 油 米粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー グリーンピース こまつな キャベツ	642	12.6
28金	○	★味噌ラーメン 華風野菜 ★ジャンボぎょうざ	豚肉 みそ ★飲用牛乳 鶏肉	★蒸し中華めん 油 さとう マーガリン (乳不使用) ごま ★ぎょうざの皮 ★薄力粉	たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし ねぎ いら こまつな とうもろこし にんにく しょうが	654	15.2

※ 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。

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	632	15	29	2.5	338	92	2.3	250	0.36	0.51	32	4.7
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