

令和4年



2月 献立表



大泉学園緑小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
			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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	火	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 野菜のおかか炒め かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ みそ		こめ さとう ぎらめ でんぶん こめあぶら じゃがいも		にんにく しょうが にんじん もやし こまつな かぶ かぶ (は)	565	19.3	32.0	2.2	きのこ	
2	水	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 キムチゲスープ みかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とり とうふ みそ かんてん		こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん さとう		にんにく ねぎ にんじん もやし ごねぎ レモン しょうが だいごん はくさい いら キムチ オレンジジュース みかんかん	590	15.8	29.6	2.4	魚 魚介	
3	木	五穀ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 大豆の青のり揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう いわし だいず あおりの とり にかまほこ		こめ もちごめ あかまい くろまい きび さとう でんぶん あぶら		たまねぎ しょうが ほししいたけ にんじん はくさい だいごん こまつな ねぎ	601	22.4	27.3	2.6	果物	
4	金	★ナン 牛乳 まめまめカレー キャロットソースのツナサラダ ★いちご	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず ぶたひき にく まぐろ		ナン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん コーン グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり こまつな いちご	609	15.5	40.2	2.3	海藻	
7	月	ごはん 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 わかめの味噌汁 ぼんかん	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ わかめ みそ		こめ でんぶん じゃがいも あぶら こめあぶら さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ねぎ ぼんかん	639	14.8	30.3	2.4	卵	
8	火	ごはん 牛乳 四川味噌豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム		こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ	559	17.2	29.9	2.4	果物	
9	水	★スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ りんご	ぶたひき にく ぎゅうにゅう		スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン りんご	611	15.2	33.3	2.2	豆 豆製品	
10	木	ごはん 牛乳 ★鮭のチャンチャン焼き だまこ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とり にく		こめ さとう マーガリン こめあぶら もち		キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん もやし ごぼう だいごん まいたけ ねぎ こまつな	575	19.8	22.4	2.2	乳 乳製品	
14	月	★ガーリックフランス 牛乳 冬野菜のポトフ コーンポテト ココアムース	ぎゅうにゅう とり にく アガー クリーム		ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう		にんにく パセリ にんじん たまねぎ だいごん キャベツ かぶ かぶ(は) コーン	643	13.4	45.9	2.5	種実	
15	火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切干大根のサラダ ★小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ		こめ でんぶん あぶら こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも		しょうが きりぼしだいごん にんじん キャベツ きゅうり こまつな ねぎ たまねぎ	608	18.4	36.8	2.4	野菜	
16	水	高菜めし 牛乳 タイビーエン たけのこのひこずり 冷凍パイ	たまご ぎゅうにゅう あさり いか えび ぶた にく みそ	くまもとけん きょうとりょうり 熊本県の郷土料理		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら はるさめ こんにやく		たかなづけ しょうが にんじん しめじ きくらげ はくさい こねぎ たけのこ れいとうパイ	578	14.6	29.9	2.7	乳 乳製品
17	木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き キャベツのゆかり和え ★打ち豆汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう こちししゃも あおりの だいず みそ		こめ こめあぶら さとう じゃがいも		にんじん キャベツ ごぼう だいごん こまつな ねぎ	579	20.5	34.8	2.6	芋	
18	金	★あんかけ焼きそば 牛乳 ジャンボシューマイ	ぶた にく ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ		ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー ねぎ	624	17.6	29.9	2.6	魚 魚介	
21	月	★米粉パン 牛乳 マカロニグラタン ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とり にく クリーム チーズ		こめこパン マカロニ こめあぶら バター こむぎこ パンこ		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ	617	18.7	40.3	2.8	海藻	
22	火	ごはん 牛乳 ★ホイコーロー わかめスープ ★キャベキ	ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ わかめ とうにゅう		こめ こめあぶら でんぶん こむぎこ さとう		しょうが にんにく キャベツ にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ	643	13.3	32.1	2.3	卵	
24	木	わかめごはん 牛乳 おでん 三色みそ炒め ★みかん	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう こんが あつあげ つみれ さつまあげ ちくわ みそ		こめ じゃがいも こんにやく ちくわぶ こめあぶら さとう		だいごん にんじん もやし こまつな みかん	559	15.9	22.2	2.3	種実	
25	金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 青菜と油揚げの醤油炒め のっぺい汁	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とり にく とうふ		こめ さとう こめあぶら しるごま こんにやく ちくわぶ さといも でんぶん		もやし にんじん こまつな だいごん ねぎ	589	20.2	31.9	2.5	果物	
28	月	チキンライス 牛乳 野菜オムレツ ABCスープ	とり にく ぎゅうにゅう ローソク たまご		こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ えだまめ キャベツ こまつな	606	16.9	30.9	2.9	豆 豆製品	

★のついている献立は6年生のリクエストメニューです。

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	599	17.1	32.3	2.5	330	90	2.2	211	0.27	0.47	16	5.8

※ 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