

令和5年



2月献立表



大泉学園緑小学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1 水	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 ロースハム 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 グリンピース トマトピューレ えだまめ キャベツ こまつな	590	17.3	31.0	2.7	海藻
2 木	ごはん(秋田県産サキホコレ) 牛乳 鮭の南部焼き 浅漬野菜 だまこ汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく		こめ さとう ごま こめあぶら もち		しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん まいたけ ねぎ こまつな	545	20.6	23.6	2.1	豆製品
3 金	<節分> やこめ 牛乳 高野豆腐の含め煮 いわしのつみれ汁	だいち あぶらあげ ぎゅう にゅう とりにく こうやどうふ いわし みそ		こめ こめあぶら さとう でんぷん		にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ だいこん こまつな	552	20.9	31.1	2.6	芋
6 月	チキンカレーライス 牛乳 ツナと大根のサラダ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	628	13.3	31.4	2.4	小魚
7 火	ジャージャー麺 牛乳 華風大根煮 パインとさつまいものパイ【4年生社会科見学】	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら でんぷん あぶら ぎょうざのかわ さつまいも		もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん パインかん	605	14.3	32.6	2.8	緑黄色野菜
8 水	エビピラフ 牛乳 カラフルソテー ひよこ豆のスープ	えび ぎゅうにゅう ひよこ め とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ ブロッコリー あかピーマン カリフラワー キャベツ	510	18.7	22.6	2.8	果物
9 木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 三平汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも おおのり さけ とうふ		こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも		にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	547	20.0	33.7	2.3	豆
10 金	ごはん(青森県産 あさゆき) 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 とりにく あぶら あげ とうふ わかめ みそ		こめ でんぷん 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	610	15.9	26.1	2.4	種実類
13 月	ごはん(長野県産 風さやか) 牛乳 いかのねぎ味噌焼き はす入りきんぴら 五目汁	ぎゅうにゅう いか みそ さつまいも あぶらあげ とうふ		こめ さとう しろすりごま こめあぶら しろごま じゃがいも ちくわぶ		しょうが ねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん はくさい しめじ	519	20.3	24.1	2.5	豆
14 火	ココア揚げパン 牛乳 チキンポトフ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		コッパパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは ブロッコリー パセリ	567	15.5	39.8	2.3	魚介類
15 水	焼肉ガーリックライス 牛乳 はるさめスープ みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう はるさめ		にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こまつな しょうが ほししいたけ もやし はくさい ねぎ みかん	563	15.4	26.5	2.3	牛乳・乳製品
16 木	ごはん(兵庫県産 丹波こしひかり) 牛乳 さばの香味焼き 野菜のおかか炒め かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ		こめ さとう こめあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな かぶ かぶのは	557	19.8	34.4	2.3	たまご卵
17 金	青菜茶飯 牛乳 おでん 三色みそ炒め いよかん	ぎゅうにゅう こんぶ がんもどき つみれ さつまいも ちくわ うずらたまご 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		だいこん だいこんのは にんじん もやし こまつな いよかん	607	16.5	26.5	2.8	きのこ
20 月	豚肉しぐれ煮ごはん 牛乳 野菜のからし和え 打ち豆汁 せとか	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ うちまめ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも		しょうが にんじん ごぼう なばな キャベツ だいこん ねぎ せとか	541	15.5	29.1	2.3	海藻
21 火	ごはん(新潟県産魚沼こしひかり) 牛乳 たらの西京焼き 青菜と油揚げのしょうゆ炒め のっぺい汁	ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ とりにく とうふ		こめ さとう こめあぶら しろごま こんにやく ちくわぶ さともいも でんぷん		もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	541	20.9	26.6	2.6	果物
22 水	ガーリックフランス 牛乳 ハンガリアンシチュー ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく		ソフトフランスパン マーガリン こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう		にんにく パセリ たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ ほうれん草 キャベツ	571	13.8	45.9	2.0	豆製品
24 金	ごはん(北海道産きたくりん) 牛乳 味噌カツ ポイルキャベツ 厚揚げと野菜の具だくさん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく		キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	624	19.2	29.3	1.9	きのこ
27 月	四川豆腐丼 牛乳 春雨の中華炒め おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう かんてん		こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ カルピス		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ キャベツ ももかん	657	14.4	26.7	2.4	魚介類
28 火	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのソテー いちご	ベーコン さけ ぎゅうにゅう パルメザンチーズ		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス セロリー キャベツ コーン いちご	603	18.2	37.8	2.2	豆製品

※ 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	576		17.3	30.5	2.4	331	94	2.2	219	0.27	0.46	20	6.1