令和6年

2月献立表

大泉学園緑小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
1	木	キムチチャーハン 牛乳 春巻 トックスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら トック	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ こねぎ たけのこ ほししいたけ にら だいこん もやし こまつな	606	14.3	33.4	2.8	豆類
2	金	やこめ 牛乳 高野豆腐の含め煮 いわしのつみれ汁	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ とりひきにく 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 はくさい こまつな	577	20.8	31.2	2.5	果物
5	月	四川豆腐丼 牛乳 炒めナムル オレンジゼリー	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 ごま	にんにく しょうが ほししいたけ もやし たけのこ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ にんじん こまつな オレンジジュース	586	16.3	29.6	2.6	芋
6	火	シーフードピラフ 牛乳 野菜とツナのソテー ミネストローネ	とりにく いか ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン コーン キャベツ こまつな にんにく セロリー トマトかん パセリ	588	16.1	29.8	2.2	牛乳 乳製品
7	水	豚肉しぐれ煮ご飯 牛乳 野菜の辛子和え 打ち豆汁 いよかん	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 こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう こまつな キャベツ だいこん ねぎ いよかん	544	15.1	29.0	2.3	卵
8	木	★きなこ揚げパン 牛乳 チキンポトフ ジャーマンポテト	きなこ ぎゅうにゅう とりもも ベーコン	こめこパン 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 ブロッコリー パセリ	612	18.0	43.8	2.7	海藻
9	金	★さんまのひつまぶし 牛乳 カリカリ油揚げサラダ みぞれ汁	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら	しょうが こねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ なめこ だいこん こまつな	598	15.1	38.7	2.4	種実類
13	火	ご飯 牛乳 ★イカの唐揚げ 小松菜のごま和え けんちん汁	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ あぶらあげ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう しろごま こめあぶら じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	576	17.5	33.0	2.3	きのこ
14	水	★練馬スパゲティ 牛乳 ★コールスローサラダ ココアカップケーキ	まぐろ のり ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら こめこ	だいこん キャベツ にんじん コーン たまねぎ	636	14.8	35.0	2.4	緑黄色野菜
15	木	ご飯 牛乳 鮭の南部焼き 浅漬け野菜 だまご汁(秋田県)	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ さとう しろごま くろごま 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	570	19.6	24.5	1.9	果物
16	金	青菜茶飯 牛乳 おでん 三色みそ炒め せとか	ぎゅうにゅう こんぶ がんもどき つみれ さつまあげ ちくわ うずらたまご みそ	こめ じゃがいも こんにゃく ちくわぶ こめあぶら さとう	だいこん にんじん もやし こまつな せとか	605	16.6	27.1	2.7	きのこ
19	月	ご飯 牛乳 味噌カツ (愛知県) ボイルキャベツ かぶのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ にんじん かぶ ねぎ えのきたけ こまつな	654	16.6	34.7	2.5	芋
20	火	ガパオライス 牛乳 野菜とビーフンのスープ パインゼリー	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ビーフン	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル にんじん もやし にら しめじ キャベツ パインアップルかん パインアップルジュース	608	16.1	26.2	2.5	小魚
21	水	雑穀ご飯 牛乳 ぶりの幽庵焼き 揚げじゃがのきんぴら さつま汁	ぎゅうにゅう ぶり とりひきにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ げんまい キヌア きび あわ じゃがいも あぶら こめあぶら こんにゃく さとう さつまいも	ゆず しょうが にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	633	17.9	35.0	2.0	牛乳 乳製品
22	木	パインパン 牛乳 ポテトミートグラタン 押し麦のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	パインパン じゃがいも こめあぶら こむぎこ おおむぎ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン セロリー パセリ	615	18.3	38.5	2.8	豆類
26	月	野菜のカレーライス 牛乳 小松菜とツナのサラダ	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 さとう こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん コーン こまつな キャベツ レモン	638	12.2	36.3	2.4	牛乳 乳製品
27	火	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き もやしと油揚げの炒め物 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こねぎ にんじん こまつな もやし だいこん	617	17.4	40.0	2.5	魚介類
28	水	★ジャージャー麺 牛乳 華風大根煮 ★おかしなおかしな目玉焼	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう すりごま ごまあぶら でんぷん カルピス	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 ねぎ にんじん だいこん ももかん	586	15.0	29.2	2.6	緑黄色野菜
29	木	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 コーン えだまめ キャベツ こまつな	589	17.4	31.0	2.6	小魚

※ 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	602	16.6	33.0	2.5	327	89	2.2	234	0.26	0.45	17	5.9

★が付いているメニューは6年生のリクエスト給食です！みんなで食べた給食が思い出の一つになってくれたらうれしいです。