

令和5年

2月献立表

泉新小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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 (%)	塩分 (g)
1	水	ビビンバ 飲用牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ	豚ひき肉 大豆 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	580	17.9	30.1	2.6
2	木	インディアントースト 飲用牛乳 ツナコーンサラダ ふわふわチーズのスープ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 まぐろ缶 ベーコン とり肉 卵	無塩パン なたね油 小麦粉 じゃが芋 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ 小松菜	583	19.2	44.5	2.6
3	金	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 五目豆 すまし汁	いわし 牛乳 昆布 大豆 さつま揚げ 豆腐	米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま こんにゃく	にんじん れんこん 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	600	16.7	28.4	2.8
6	月	じゃがマーボー丼 飲用牛乳 じゃこ大根サラダ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま 油 白ごま カルピス	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 桃缶	663	14.8	23.3	2.1
7	火	豚肉とごぼうの混ぜごはん 飲用牛乳 焼きししゃもの甘酢漬け 大根と豆腐のみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 もち米 なたね油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ 大根	575	17.1	29.3	2.7
8	水	たっぷり野菜の豆乳ちゃんぽん 飲用牛乳 カレービーンズポテト	豚肉 かまぼこ えび いか 豆乳 牛乳 大豆	中華めん ごま油 じゃが芋 片栗粉 油	生姜 たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし	608	20.2	31.1	2.9
9	木	サイコロステーキライス 飲用牛乳 ハニーサラダ ココロ野菜ときのこのスープ	牛肉 牛乳 ベーコン	米 麦 バター なたね油 はちみつ	にんにく パセリ粉 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 大根 しめじ コーン ほうれん草	625	12.2	42.8	2.6
10	金	ウインナーピラフ 飲用牛乳 鮭のマスタード焼き キャロットポタージュ	ウインナー 牛乳 鮭 生クリーム	米 麦 なたね油 マヨネーズ (卵なし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース パセリ	650	17.0	37.8	2.3
13	月	チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	焼き豚 なたね油 牛乳 ハム とり肉 卵	米 麦 なたね油 ごま油 春雨 白ごま 砂糖 じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜	566	15.9	29.3	3.1
14	火	スパゲティミートビーンズソース 飲用牛乳 ブロッコリーサラダ 米粉のココアケーキ	豚ひき肉 大豆 牛乳 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖 米粉 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー きゅうり キャベツ	683	17.5	29.8	2.6
15	水	麦ごはん 飲用牛乳 魚のごまつけ焼き 小松菜とちくわの和え物 なめこのみそ汁	牛乳 さば 竹輪 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 押麦 白ごま 砂糖 じゃが芋	生姜 小松菜 にんじん もやし なめこ ほうれん草	587	19.4	31.7	2.5
16	木	中華おこわ 飲用牛乳 手作りいかしゅうまい 白菜のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 いか 豆腐 豚肉	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 大根	552	17.2	29.0	2.6
17	金	ターメリックライス 飲用牛乳 チリンドロン サウピカンサラダ くだもの (いちご)	牛乳 とり肉 大豆	米 麦 なたね油 米粉 じゃが芋 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン いちご	604	15.0	29.7	2.1
20	月	ごはん 飲用牛乳 魚のにんにく味噌焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	牛乳 銀さわら みそ 豚肉 とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 白ごま なたね油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	にんにく ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ ほうれん草	619	19.6	28.8	2.2
21	火	豚丼 飲用牛乳 太平燕 くだもの (はるみ)	豚肉 牛乳 なたね油 えび うずら卵	米 麦 なたね油 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま 油	生姜 たまねぎ にんじん にんにく 白菜 コーン きくらげ 小松菜 はるみ	664	15.4	31.9	2.0
22	水	ココアパン 飲用牛乳 ポテトグラ タン キャベツと豆のスープ	牛乳 ベーコン とり肉 クリーム チーズ いんげん豆	ココアパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ	647	16.9	42.6	3.2
24	金	チキンライス 飲用牛乳 チーズオムレツ 野菜スープ	ベーコン とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 生クリーム チーズ	米 麦 なたね油 砂糖 じゃが芋	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ 小松菜	659	16.7	37.8	2.8
27	月	キーマカレー 飲用牛乳 キャロットソースのツナサラダ くだもの(デコボン)	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	米 麦 なたね油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 コーン デコボン	626	14.5	25.4	2.6
28	火	ごはん 飲用牛乳 チキンチキンごぼう 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏もも 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋	ごぼう 枝豆 にんじん たまねぎ 小松菜	640	15.4	32.9	1.9

※ 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

中学年値

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年)	617	16.7	32.5	2.5	340	92	2.3	251	0.30	0.47	19	6.8