

令和6年

2月献立表

泉新小学校

| 実施日  | 献立名  | 赤の食品                               |  | 黄色の食品  |                 | 緑の食品         |           | 栄養量       |  |  |  |
|------|--|------------------------------------|--|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|--|--|--|
|      |  | 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人あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |  |  |  |
| 1 木  | 中華おこわ 飲用牛乳<br>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<br>豆腐 豚肉            | 米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉<br>しゅうまいの皮 じゃが芋  | にんじん たけのこ 干しいたけ<br>グリーンピース 生姜 ねぎ たまねぎ<br>白菜 にはら                      | 557             | 16.9         | 29.6      | 2.3       |  |  |  |
| 2 金  | いわしの蒲焼き 飲用牛乳 きなこ豆<br>かぶのみそ汁                  | いわし 牛乳 いら大豆 きな粉 脱脂粉乳<br>豆腐 油揚げ みそ  | 米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま                   | かぶ にんじん ねぎ ほうれん草   | 640             | 16.6         | 29.5      | 1.9       |  |  |  |
| 5 月  | 豚肉とごぼうの混ぜご飯 飲用牛乳<br>野菜のごま和え 呉汁               | 豚肉 牛乳 大豆 とり肉 油揚げ みそ                | 米 もち米 なたね油 こんにゃく 砂糖<br>白ごま じゃが芋        | ごぼう にんじん 干しいたけ もやし<br>キャベツ 小松菜 ねぎ                                    | 576             | 16.3         | 27.2      | 2.1       |  |  |  |
| 6 火  | ウインナーピラフ 飲用牛乳<br>鮭のマスタード焼き<br>かぼちゃのポタージュ     | ウインナー 牛乳 鮭 生クリーム                   | 米 麦 なたね油 マヨネーズ                         | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン<br>グリーンピース かぼちゃ パセリ                            | 664             | 17.0         | 38.8      | 2.3       |  |  |  |
| 7 水  | セルフ照り焼きバーガー 飲用牛乳<br>フライドポテト<br>野菜のコーンクリームスープ | 豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 ベーコン<br>生クリーム         | 丸パン パン粉 砂糖 片栗粉 揚げ油<br>じゃが芋 なたね油 米粉 バター | たまねぎ レタス にんじん コーン  | 642             | 17.4         | 39.8      | 2.9       |  |  |  |
| 8 木  | 四川豆腐丼 飲用牛乳 切干大根のナムル<br>くだもの(りんご)             | 豚肉 豆腐 牛乳                           | 米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま                | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん<br>干しいたけ チンゲンサイ 切干大根<br>もやし きゅうり りんご          | 580             | 16.1         | 27.9      | 2.0       |  |  |  |
| 9 金  | ご飯 飲用牛乳 のりの佃煮 肉じゃが<br>カリカリ油揚げサラダ             | 牛乳 のり 豚肉 油揚げ                       | 米 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋<br>ごま油            | にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ<br>小松菜   | 593             | 15.2         | 26.6      | 2.0       |  |  |  |
| 13 火 | ひじきご飯 飲用牛乳 さばの香味焼き<br>油揚げと野菜の味噌汁             | とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 さば みそ               | 米 麦 なたね油 砂糖 白ごま ごま油<br>じゃが芋            | ごぼう にんじん しめじ 枝豆 生姜 ねぎ<br>白菜 小松菜                                      | 609             | 18.3         | 34.6      | 2.4       |  |  |  |
| 14 水 | スパゲッティあけぼのソース 飲用牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>米粉のココアケーキ | 豚肉 ベーコン えび 生クリーム チーズ<br>牛乳 卵 豆乳    | スパゲティ オリーブ油 なたね油 小麦粉<br>バター 砂糖 米粉 粉糖   | たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり<br>キャベツ  | 690             | 16.3         | 32.6      | 2.5       |  |  |  |
| 15 木 | ご飯 飲用牛乳 ししゃもの磯辺焼き<br>キャベツとツナの炒め物 のっぺい汁       | 牛乳 ししゃも 青のり まぐろ かつお節<br>とり肉 油揚げ 豆腐 | 米 白ごま ごま油 里芋 こんにゃく 片栗粉                 | キャベツ にんじん 大根 ねぎ  | 555             | 20.2         | 30.6      | 2.0       |  |  |  |
| 16 金 | コメッコハヤシライス 飲用牛乳<br>コーンとわかめのサラダ<br>くだもの(いちご)  | 豚肉 牛乳 わかめ                          | 米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 ざらめ<br>米粉             | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマトピューレ<br>グリーンピース キャベツ きゅうり コーン<br>いちご | 633             | 13.2         | 25.5      | 2.4       |  |  |  |
| 19 月 | 十和田バラ焼 飲用牛乳<br>せんべい汁                         | 豚肉 牛乳 とり肉                          | 米 麦 なたね油 はちみつ 砂糖 片栗粉<br>こんにゃく 南部せんべい   | たまねぎ にんじん 白菜 りんご にんにく<br>生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ 小松菜                        | 611             | 16.0         | 25.8      | 2.3       |  |  |  |
| 20 火 | ビビンバ 飲用牛乳 ヤンニョムチキン<br>わかめスープ                 | 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐             | 米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 揚げ油<br>片栗粉 上新粉     | にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん<br>もやし ほうれん草 たまねぎ                             | 692             | 16.4         | 33.9      | 3.1       |  |  |  |
| 21 水 | ご飯 飲用牛乳 具だくさん卵焼き<br>磯の香りと和え みそ汁              | 牛乳 鶏ひき肉 まぐろ ひじき 卵 のり<br>油揚げ 豆腐 みそ  | 米 なたね油 じゃが芋 砂糖                         | たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ<br>もやし 小松菜 大根 ねぎ                                | 601             | 17.7         | 30.2      | 2.4       |  |  |  |
| 22 木 | 五目かけうどん 飲用牛乳 いももち                            | とり肉 油揚げ 牛乳                         | うどん 米油 じゃが芋 片栗粉 なたね油<br>砂糖             | 干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜   | 571             | 13.7         | 28.7      | 2.8       |  |  |  |
| 26 月 | カレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ<br>フルーツのヨーグルトあえ            | 豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 海藻 わかめ<br>ヨーグルト     | 米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター<br>小麦粉 砂糖 ごま油    | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり 桃缶 みかん缶 パインアップル缶                      | 699             | 11.8         | 30.5      | 2.2       |  |  |  |
| 27 火 | ご飯 飲用牛乳 いかのチリソース<br>大豆もやしのナムル 春雨スープ          | 牛乳 いか とり肉 豆腐                       | 米 揚げ油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま油<br>白ごま じゃが芋 春雨   | にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜<br>にんじん干しいたけ たけのこ<br>チンゲンサイ                       | 581             | 17.7         | 28.8      | 2.2       |  |  |  |
| 28 水 | チキンライス 飲用牛乳 チーズオムレツ<br>野菜スープ                 | とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 生クリーム<br>チーズ ベーコン | 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<br>マッシュルーム コーン ピーマン にんにく<br>キャベツ 小松菜               | 622             | 17.4         | 37.0      | 2.6       |  |  |  |
| 29 木 | ご飯 飲用牛乳 魚の味噌焼き<br>わかめと野菜あえもの 和風鶏団子汁          | 牛乳 シルバー みそ わかめ 鶏ひき肉 大豆             | 米 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま 片栗粉                 | 生姜 もやし にんじん きゅうり たまねぎ<br>大根 白菜 ねぎ 小松菜                                | 585             | 19.6         | 28.0      | 2.4       |  |  |  |

※ 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(秋田県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、青森県、山形県、北海道)



「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

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。

| 月            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|--------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値<br>(中学年) | 616             | 16.5         | 31.0      | 2.4          | 336           | 95             | 2.2       | 228              | 0.29           | 0.46           | 16            | 6.3         |