

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1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 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 片栗粉 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 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 かぶのみそ汁	いわし 牛乳 いら大豆 きな粉 脱脂粉乳 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 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 白ごま じゃが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ もやし 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 鮭のマスタード焼き かぼちゃのポターージュ	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 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 フライドポテト 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 生クリーム	丸パン パン粉 砂糖 片栗粉 揚げ油 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 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 干しいたけ チンゲンサイ 切干大根 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 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 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 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 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 じゃが芋	ごぼう にんじん しめじ 枝豆 生姜 ねぎ 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 ブロッコリーサラダ 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 牛乳 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 小麦粉 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 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 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 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 コーンとわかめのサラダ 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 米粉	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 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン いちご	633	13.2	25.5	2.4			
19 月	十和田バラ焼 飲用牛乳 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 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 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 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 片栗粉 上新粉	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	692	16.4	33.9	3.1			
21 水	ご飯 飲用牛乳 具だくさん卵焼き 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 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 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 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 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 ヨーグルト	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 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 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 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 白ごま じゃが芋 春雨	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん干しいたけ たけのこ 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 野菜スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 生クリーム 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 マッシュルーム コーン ピーマン にんにく 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 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 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 (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)	616	16.5	31.0	2.4	336	95	2.2	228	0.29	0.46	16	6.3