

令和7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			
日	曜		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	いわしの蒲焼き丼 飲用牛乳 きなこ豆 かぶのみそ汁	いわし 牛乳 いり大豆 きな粉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 上新粉 揚げ油 砂糖 白ごま	生姜 かぶ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれん草	640	16.4	29.0	2.0
4	火	麦ご飯 飲用牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 寒天	米 押麦 なたね油 砂糖 片栗粉 春雨 白ごま ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	654	15.3	26.6	2.5
5	水	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 グリンピース かぼちゃ パセリ	665	17.1	38.8	2.3
6	木	パインパン 飲用牛乳 高野豆腐のグラタン ベーコンと野菜のスープ	牛乳 ベーコン とり肉 高野豆腐 チーズ	パインパン なたね油 バター 小麦粉 パン粉 ジャガ芋	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん ほうれん草	613	18.1	41.8	2.7
7	金	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 白ねりごま 白ごま ジャガ芋	ごぼう にんじん 干ししいたけ キャベツ 小松菜 ねぎ	570	16.0	27.0	2.1
12	水	ご飯 飲用牛乳 のりの佃煮 肉じゃが カリカリじゃこサラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 なたね油 こんにゃく ジャガ芋 ごま油 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	570	15.0	23.8	2.2
13	木	中華おこわ 飲用牛乳 手作りいかしゅうまい ビーフンスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 いか 豆腐 ベーコン	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 ジャガ芋 ビーフン	にんじん たけのこ 干ししいたけ グリンピース 生姜 ねぎ たまねぎ 小松菜	580	16.0	30.7	2.4
14	金	スパゲ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	680	16.2	32.0	2.4
17	月	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 上新粉 なたね油 砂糖 ごま油 ジャガ芋 春雨	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん 干ししいたけ たけのこ チンゲンサイ	581	17.8	28.5	2.2
18	火	親子丼 飲用牛乳 吉野汁	鶏もも 高野豆腐 卵 牛乳 とり肉	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 でん粉	たまねぎ にんじん こねぎ 大根 干ししいたけ ほうれん草 ねぎ	588	18.5	28.8	2.2
19	水	かつお飯 飲用牛乳 野菜の土佐酢和え にら入り味噌汁 くだもの（ぼんかん）	かつお 牛乳 かつお節 油揚げ みそ 大豆	米 麦 上新粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま ジャガ芋	生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にら ぼんかん	575	15.7	22.9	2.5
20	木	チーズケーキ風トースト 飲用牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ	クリームチーズ 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 海藻 わかめ	食パン マーガリン グラニュー糖 なたね油 ジャガ芋 ざらめ 砂糖 ごま油	レモン にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり	581	15.4	41.8	2.6
21	金	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの磯辺焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 とり肉 豆腐 卵	米 白ごま なたね油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ	564	20.5	28.7	1.8
25	火	カレーピラフ 飲用牛乳 白身魚のクリームソースかけ ポテトスープ	ウインナー 豚ひき肉 牛乳 すけとうだら ハム 生クリーム チーズ ベーコン	米 麦 なたね油 バター 揚げ油 片栗粉 上新粉 小麦粉 ジャガ芋	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース パセリ粉 小松菜	663	16.5	39.0	2.4
26	水	ご飯 飲用牛乳 れんこん入りミートローフ 白菜のあえ物 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 厚揚げ わか め 大豆 みそ	米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油 なたね油 こんにゃく	たまねぎ れんこん 白菜 小松菜 にんじん えのきたけ 大根	637	16.3	33.2	2.6
27	木	関西風わかめうどん 飲用牛乳 いももち くだもの(でこぼん)	豚肉 油揚げ さつま揚げ わかめ 牛乳	うどん 米油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 なたね油	干ししいたけ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 デコボン	615	14.0	26.6	2.8
28	金	コメッコハヤシライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ くだもの（いちご）	豚肉 牛乳 大豆	米 麦 なたね油 ジャガ芋 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 グリンピース 枝豆 コーン キャベツ いちご	645	13.5	26.8	2.1
※ 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17回						中学年値			

今月の産地:米(岩手県、宮城県) 牛乳 (東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、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)	613	16.4	31.1	2.3	341	94	2.2	218	0.28	0.45	18	6.5