

令和2年

2月献立表

横戸小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	★やごめ ★ぎゅうにゅう ★いわしのしょうがに ★みぞれじる	★だいず ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★いわし ★こんぶ ★けずりぶし ★とりにく ★とうふ	★ごめ ★もちごめ ★あぶら ★さとう	★にんじん ★ほししいたけ ★さやえんどう ★しょうが ★ねぎ ★だいこん ★なめこ ★ごまつな	600	20.9	25.5	3.5						
4火	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★いかのチリソース ★チンゲンサイのスープ	★ぎゅうにゅう ★いか ★ぶたにく ★とうふ	★ごめ ★おおむぎ ★あぶら ★かたくりこ ★ごまあぶら ★さとう	★にんにく ★しょうが ★ねぎ ★にんじん ★しめじ ★チンゲンサイ ★たまねぎ	592	18.9	24.3	2.4						
5水	★ジャンバラヤ ★ぎゅうにゅう ★カリカリあぶらあげのサラダ	★ソーセージ ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ	★ごめ ★おおむぎ ★バター ★あぶら ★さとう	★にんにく ★しょうが ★たまねぎ ★マッシュルーム ★だいこん ★もやし ★にんじん ★ピーマン	543	11.6	31.8	1.4						
6木	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★ツナのチーズローフ ★ほうれんそうのスープ	★ぎゅうにゅう ★まぐろかん ★たまご ★チーズ ★とりむね	★ごめ ★おおむぎ ★あぶら ★パンこ	★ねぎ ★たまねぎ ★にんじん ★コーン ★ほうれんそう	691	17.0	37.0	2.3						
7金	★コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ★ポルシチ	★とりもも ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とんそく ★だいず ★クリーム	★ごめ ★バター ★あぶら ★じゃがいも	★にんじん ★コーン ★たまねぎ ★グリーンピース ★にんにく ★キャベツ ★トマトビュレ ★パセリ	613	14.6	27.9	2.4						
10月	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★ささかまのいそべあげ ★のっぺいじる	★ぎゅうにゅう ★ささかまぼこ ★あおのり ★けずりぶし ★こんぶ ★とりもも ★あぶらあげ ★とうふ	★ごめ ★むぎ ★こむぎこ ★あぶら ★こんにやく ★さといも ★かたくりこ	★だいこん ★にんじん ★ねぎ	648	16.9	31.8	2.7						
12水	★ガーリックフランス ★ぎゅうにゅう ★ポトフ ★くだもの	★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★ぶたにく ★だいず ★ソーセージ	★ソフトフランスパン ★マーガリン ★あぶら ★じゃがいも	★にんにく ★パセリ ★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ ★くだもの	648	14.0	39.9	2.3						
13木	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★さけのチャンチャンやき ★むらくもじる	★ぎゅうにゅう ★さけ ★みそ ★けずりぶし ★とりむね ★たまご ★とうふ	★ごめ ★おおむぎ ★バター ★かたくりこ	★たまねぎ ★もやし ★キャベツ ★にんじん ★ほししいたけ ★ねぎ ★ほうれんそう	621	22.3	26.4	2.5						
14金	★ミートスパゲティ ★ぎゅうにゅう ★オリーブオイル ★チヨコスフレ	★ぶたひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう ★クリーム ★クリームチーズ ★たまご	★スパゲッティ ★オリーブオイル ★あぶら ★さとう ★パンこ	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ ★にんじん ★マッシュルーム ★トマトビュレ ★コーン ★キャベツ ★もやし ★きゅうり	749	14.2	42.3	3.8						
17月	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★とりにくとコーンのあげに ★とうふときこのすましじる	★ぎゅうにゅう ★とりもも ★こんぶ ★けずりぶし ★とうふ	★ごめ ★むぎ ★あぶら ★かたくりこ ★じゃがいも ★さとう	★にんにく ★しょうが ★にんじん ★コーン ★ほししいたけ ★グリーンピース ★にんじん ★えのきたけ ★しめじ ★ごまつな	660	12.9	30.3	2.0						
18火	★コメッコカレーライス ★ぎゅうにゅう ★ふくじんづけ ★もやしサラダ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	★ごめ ★むぎ ★あぶら ★じゃがいも ★でんぶん ★ごらめ ★ごまあぶら ★さとう	★にんにく ★しょうが ★にんじん ★たまねぎ ★ふくじんづけ ★もやし ★キャベツ ★コーン	699	11.7	29.5	2.4						
19水	★おやこどん ★ぎゅうにゅう ★あまみそキャベツ	★けずりぶし ★とりもも ★かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう ★みそ	★ごめ ★むぎ ★さとう ★あぶら	★たまねぎ ★ほししいたけ ★グリーンピース ★キャベツ ★ほうれんそう ★にんじん	635	16.6	29.3	2.9						
20木	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★はちっこんどう ★ふ ★やさいのしょうがじょうゆあえ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★とうふ	★ごめ ★あぶら ★かたくりこ ★ごまあぶら	★しょうが ★にんにく ★たまねぎ ★にんじん ★たけのこ ★ほししいたけ ★チンゲンサイ ★キャベツ ★ごまつな ★もやし	543	17.2	23.4	2.3						
21金	★ねぎキムチチャーハン ★ぎゅうにゅう ★トックスープ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とりもも	★ごめ ★あぶら ★さとう ★ごま ★ごまあぶら ★トック	★にんじん ★キムチ ★ねぎ ★にんにく ★たまねぎ ★ほししいたけ ★しめじ ★ねぎ ★チンゲンサイ	544	13.3	23.8	2.5						
25火	★セルフチキンバーガー ★ぎゅうにゅう ★ポイルキャベツ ★ジュリエヌスープ	★とりもも ★ぎゅうにゅう ★ベーコン	★ミルクパン ★さとう ★あぶら ★じゃがいも	★しょうが ★キャベツ ★にんじん ★セロリー ★たまねぎ ★ピーマン	562	17.7	35.7	2.6						
26水	★ピピンバ ★ぎゅうにゅう ★わかめスープ ★くだもの	★ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★とりもも ★わかめ ★とうふ	★ごめ ★あぶら ★さとう ★ごまあぶら ★ごま	★にんにく ★しょうが ★げんまい ★にんじん ★もやし ★ごまつな ★たけのこ ★ねぎ ★くだもの	659	14.7	32.6	2.7						
27木	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★さわらのカラフルやき ★こんさいじる	★ぎゅうにゅう ★さわら ★みそ ★とりにく ★けずりぶし ★とうふ ★あぶらあげ	★ごめ ★むぎ ★あぶら ★エックフリーマヨネーズ ★さといも ★こんにやく	★たまねぎ ★ピーマン ★あかピーマン ★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ねぎ	682	17.6	35.6	1.7						
28金	★にくみそうどん ★ぎゅうにゅう ★スイートポテト	★けずりぶし ★ぶたにく ★かまぼこ ★みそ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★クリーム	★あぶら ★うどん ★さつまいも ★さとう ★バター	★しょうが ★にんじん ★ごぼう ★ねぎ ★ほうれんそう	730	13.9	20.8	5.5						

※ 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18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	631	15.7	30.4	2.7	308	91	2.0	237	0.36	0.52	28	4.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

令和元年度分の給食費の引き落としは1月で終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

(学級閉鎖等で返金が発生した場合、3月末までに行う予定です。よろしくお願いいたします。)