



令和3年

2月献立表

橋戸小学校

実施日 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 月	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 とりにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら パンこ		ねぎ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう		647	16.3	34.6	2.3
2 火	やこめ 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 とりにく		こめ もちごめ こめぬかあぶら 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 こまつな		615	19.2	28.7	3.2
3 水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ちくさあえ とんじる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも		しょうが にんじん グリンピース キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ		616	17.0	30.4	2.8
4 木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう あおのりポテトフライ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう あおのり		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら		もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ		713	14.5	32.7	3.2
5 金	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 マロニースープ	ウインナー ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とろふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう マロニ		にんにく しょうが たまねぎ ピーマン マッシュルーム だいこん もやし にんじん はくさい ねぎ		612	13.9	32.4	3.2
8 月	コッペパン ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとツナのサラダ コメッコビーフィッシュ	ぎゅうにゅう まぐろかん ぎゅうにゅう いんげんまめ クリーム		コッペパン こめぬかあぶら さとう じゃがいも でんぶん		きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ		617	14.7	40.6	2.5
9 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく こんぶ とろふ あぶらあげ		こめ おおむぎ バター こめぬかあぶら こんにやく さといも かたくりこ		たまねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ		613	18.1	27.9	2.5
10 水	キムチどん ぎゅうにゅう やさいのナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら		にんにく しょうが キムチ(70%・27品不使用) はくさい たまねぎ にら にんじん もやし ほうれんそう		650	12.4	34.2	1.5
12 金	むぎごはん ぎゅうにゅう とろふハンバーグ ひじきとコーンのサラダ チンゲンさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とろふ レンズまめ ひじき わかめ		こめ おおむぎ パンこ さとう こめぬかあぶら		たまねぎ トマトピューレ きゅうり にんじん コーン もやし セロリー チンゲンサイ ねぎ		593	15.6	26.3	2.7
15 月	コーンピラフ ぎゅうにゅう ポテトスープ ブラウニー	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく たまご		こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ		たまねぎ にんじん コーン グリンピース こまつな		646	11.7	28.3	2.5
16 火	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 こんぶ とりにく とろふ あぶらあげ		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも		たまねぎ きピーマン あかピーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ		657	16.4	34.8	1.7
17 水	おやごどん ぎゅうにゅう にびたし	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう こんにやく		ほししいたけ たまねぎ グリンピース こまつな にんじん		630	16.8	26.1	3.2
18 木	ミートスパゲッティ ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり		669	15.7	31.7	2.5
19 金	ごはん ぎゅうにゅう はっちんどうふ もやしのちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ		こめ こめぬかあぶら かたくりこ でんぶん ごまあぶら さとう		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 もやし きゅうり		596	15.0	30.1	2.2
22 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに とろふときのこのすまじる	ぎゅうにゅう とりもも とろふ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しょうが にんにく にんじん (じぼ) えのきたけ ほししいたけ しめじ こまつな		656	12.8	29.8	2.0
24 水	ハッシュドビーフ ぎゅうにゅう じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう クリーム ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ざらめ でんぶん しろごま		にんにく 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 もやし コーン		726	12.3	34.1	3.1
25 木	ひじきごはん ぎゅうにゅう だいずのうまに くだくさんみそじる	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず とろふ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく		にんじん グリンピース しょうが たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな ねぎ		596	16.7	28.2	2.8
26 金	ガーリックフランス ぎゅうにゅう ポトフ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー アガー		ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも さとう		にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ぶどうジュース		621	13.7	40.1	2.8

※ 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

早寝早起き朝ごはん

\* お米は、青森県産「まっしぐら」です。



「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	637	15.1	31.8	2.6	319	96	2.2	255	0.33	0.51	23	4.3
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