

2月献立表

令和4年

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			
		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	総量 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	糖質 (%)	塩分 (g)		
1 火	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのふきよせ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにかつ あつあげ かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ グリンピース はくさい こまつな もやし	536	17.2	27.2	1.8			
2 水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ りんごゼリー	ぶたにく かまぼこいかにゃ ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ アガー	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな もやし えのきたけ ねぎ りんごジュース	622	17.4	26.8	2.9			
3 木	いわしのかばやきどん ぎゅうにゅう けんちんじる おかかあえ	いわし ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず かつおぶし	こめ かたくりこ こめこ こめあぶら さとう しろごま こんにやく さといち	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな	622	17.4	30.1	2.8			
4 金	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろすりごま	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし	586	16.3	25.5	1.9			
7 月	ごはん ぎゅうにゅう しせんみそとうふ きりほしナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きりほしだいこん もやし こまつな	592	17.1	32.2	2.2			
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう コロケ わふうサラダ やさしいたっぷりみそじる	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも マッシュポテト こめあぶら パンこ こむぎこ さとう こんにやく さといち	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ みずな もやし ねぎ	656	14.5	31.1	2.4			
9 水	ごはん ぎゅうにゅう ししやものカレーふうみやき やさしいおかかあえ スキーーじる	ぎゅうにゅう こちししゃも かつおぶし とりにく とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく さつまいち	にんにく しょうが キャベツ にんじん にんじん もやし しいたけ だいこん ねぎ こまつな	574	20.1	27.3	2.3			
10 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふバー-が やさしいわふうごまいため じゃがいもわかめのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ こめあぶら こめこ さとう かたくりこ しろごま じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん もやし こまつな ねぎ	601	16.0	28.6	2.5			
11 金	 建国記念の日										
14 月	チキンライス ぎゅうにゅう ポテトスープ ココアマフィン	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン きなこと とうふ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ さとう はちみつ マーガリン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース こまつな	594	13.9	29.8	2.5			
15 火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう キャラメルポテト	ぶたにく なたとう たらまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さつまいち さとう バター	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ はくさい もやし コーン	658	16.1	34.1	3.5			
16 水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのごまみそやき こんさいのどりからいため なめこのみぞれじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく とりにく とうふ	こめ さとう しろごま こめあぶら こんにやく かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん れんこん グリンピース えのきたけ なめこ だいこん ねぎ こまつな	559	21.0	23.8	2.8			
17 木	ごはん ぎゅうにゅう チキンアドボ ギニサン・トゲ	ぎゅうにゅう とりも ぶたひきにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん ビーマン	565	16.0	31.1	1.6			
18 金	シュガートースト ぎゅうにゅう はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず クリーム	しょくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも こめこ	セロリー たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム グリンピース	644	16.5	48.2	1.9			
21 月	ぶたバラたかなごはん ぎゅうにゅう がめに(ちくげんに) キャベツのじゃこいため	ぶたにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら こんにやく さといち さとう	にんじん たかなづけ ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	597	17.3	28.5	2.2			
22 火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ポテトオムレツ はくさいのようふうスープ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご ベーコン	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん はくさい こまつな	627	17.1	34.9	3.3			
23 水	 天皇誕生日										
24 木	ねりマスバグティ ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スバグティ オリーブあぶら さとう こめあぶら さつまいち メープルシロップ マーガリン	だいこん キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ	695	15.7	34.3	2.4			
25 金	ごはん ぎゅうにゅう はっちんどうふ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ	こめ こめあぶら かたくりこ 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 ほうれんそう	567	17.8	31.3	2.3			
28 月	やきカレーパン ぎゅうにゅう ABCスープ くだもの	ぶたひきにく レンズめ ぎゅうにゅう とりにく	ショートニングパン こめあぶら こめこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ セロリー ほうれんそう きよみ	582	16.6	37.7	2.3			

※ 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

※ 家庭用献立表の記載について
日本食品標準成分表が改訂され2020年版(88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。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで旧版実施基準のみ記載します。
月間摂取平均栄養価は、中学年のものです。

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	604	16.9	31.4	2.4	338	94	2.4	211	0.29	0.47	14	6.2

1月に使用した野菜の産地	しょうが/高知	ほうれんそう/群馬	にんじん/埼玉	もやし/栃木	じゃがいも/鹿児島	だいこん/群馬	さといち/埼玉
	しめじ/長野	こまつな/群馬	ながねぎ/群馬	にんにく/青森	たまねぎ/北海道	パセリ/静岡	えのきたけ/長野
	アスパラ/静岡	かぼちゃ/鹿児島	キャベツ/群馬	はくさい/長野	チンゲンサイ/群馬	セロリー/静岡	みかん/和歌山
	ビーマン/茨城	赤ピーマン/高知	さつまいも/茨城	にら/茨城	ホシホト/愛媛		