

令和2年

2月献立表

石神井南中学校

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		12歳児 (kcal)	たんぱく質 (%)
3 月	豆ごはん 牛乳 いわしのサンガ焼き もやしとコーンのお浸し けんちん汁 ◎節分・千葉郷土料理	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 いわし 豚ひき肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま パン粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	にんじん ねぎ 生姜 小松菜 もやし コーン ごぼう 大根	862	17.3			
4 火	菜の花ずし 牛乳 さわらの西京焼き うぐいす豆 うすくず汁 ◎立春献立	油揚げ 卵 のり 牛乳 さわら みそ えんどう 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 麦 砂糖 油 里芋 片栗粉	れんこん なばな にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ えのきだけ しめじ 小松菜	800	16.9			
5 水	コンナムルバフ 牛乳 ヤンニョムチキン 野菜ナムル コムタンスープ ◎韓国料理	豚肉 牛乳 とり肉 豚ひき肉 卵	米 麦 油 砂糖 ごま油 白ごま	もやし せり にんにく 生姜 大根 小松菜 にんじん 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ キムチ	765	16.5			
6 木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま和え	牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 しらたき 白ごま	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし 小松菜	788	13.2			
7 金	麦ごはん 牛乳 豆腐と野菜のみそ煮 じゃがいものり揚げ デコボン	牛乳 とり肉 焼き豆腐 みそ 青のり	米 麦 油 こんにゃく 揚げ油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん 大根 さやいんげん デコボン	783	12.3			
10 月	子きつねごはん 牛乳 わかさぎの天ぷら 土佐和え 初午団子汁 ◎初午・富山郷土料理	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 卵 豆腐	米 麦 油 砂糖 小麦粉 揚げ油 白玉粉	にんじん 白菜 小松菜 もやし 大根 えのきだけ ねぎ	747	15.2			
12 水	キャロットライス 牛乳 大豆入りハンバーグ 野菜ときこのソテー ミネストローネ	牛乳 大豆 豚ひき肉 豆腐 卵 ベーコン とり肉 いんげん豆	米 麦 油 バター パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ もやし チンゲンサイ にんにく セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ パセリ	874	14.7			
13 木	ごまご飯 牛乳 さばの葱味噌焼き 野菜のからし和え みぞれ汁	牛乳 さば みそ とり肉 厚揚げ	米 麦 白ごま 黒ごま 砂糖 ごま油 油	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ 大根	802	17.0			
14 金	オムチキライス 牛乳 コンソメスープ エクシアパン ☆リクエスト給食	とり肉 卵 牛乳 ベーコン	米 麦 油 バター コッペパン チョコレート 粉砂糖	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン 小松菜	875	12.6			
19 水	小松菜のクリームスパゲッティ 牛乳 ツナサラダ デコボン	とり肉 ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ まぐろ缶	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 白すりごま	にんにく セロリー たまねぎ しめじ 小松菜 にんじん きゅうり キャベツ レモン らっきょう漬 デコボン	799	13.8			
20 木	回鍋肉丼 牛乳 ワンタンスープ ミルクゼリー	みそ 豚肉 牛乳 とり肉 寒天 ゼラチン	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワンタン	にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン もやし 小松菜 みかん缶	817	14.7			
21 金	麦ごはん 牛乳 春巻き 中華和え えのきとわかめのスープ ☆リクエスト給食	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 ビーフン ごま油 片栗粉 春巻きの皮 揚げ油 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ だけのこ にんじん キャベツ もやし 小松菜 えのきだけ たまねぎ ねぎ	774	14.0			
25 火	ハヤシライス 牛乳 ひじきと豆のサラダ はるか	豚肉 生クリーム 牛乳 大豆 ひじき	米 麦 油 ざらめ 小麦粉 バター 白ごま	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 小松菜 枝豆 きゅうり はるか	863	12.4			
26 水	ジャージャー麺 牛乳 野菜のじゃこ炒め フルーツパンチ ☆リクエスト給食	豚ひき肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	中華めん 油 砂糖 片栗粉 炭酸飲料	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん だけのこ もやし きゅうり 小松菜 キャベツ みかん缶 バイン缶 桃缶	801	16.2			
27 木	深川飯 牛乳 焼きししゃも 里芋のみそ汁 りんご	あさり 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ	米 麦 砂糖 白ごま 里芋	ねぎ みつば 大根 小松菜 りんご	762	18.7			
28 金	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 トックスープ ☆リクエスト給食	豚ひき肉 なんと 牛乳 鶏もも 卵	米 麦 油 白ごま ぎょうざの皮 ごま油 揚げ油 もち	ねぎ キムチ キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ だけのこ	835	13.7			

※ 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16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	809	14.9	27.9	3.2	393	114	3.7	305	0.51	0.61	37	6.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上