

令和6年 2月		6つの基礎食品群とその働き										夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	油脂		
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油			
1	木	タンドリーチキンカレー かりかりじゃこサラダ いちご	○	鶏肉	ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	人参	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 白玉団子	油 バター ごま油	緑黄色野菜		
2	金	【節分献立】豆わかごはん いわしフライ 塩和え 冬野菜のみそ汁	○	大豆 いわし みそ かまぼこ 油揚げ 卵	炊込みわかめの素 牛乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ ごぼう 白菜	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	果物類		
5	月	【立春献立】★世界の料理・中国★ きびごはん 春巻き 中華和え 酸辣湯	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし	米 きび 春雨 片栗粉 春巻の皮	油 ごま油	藻類		
6	火	麦ごはん さわらの西京焼き 野菜のごま和え 肉豆腐	○	さわら みそ 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 麩	ごま油	卵		
7	水	★世界の料理・韓国★ ビビンバ キムチチゲ風スープ りんご	○	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく もやし 白菜 キムチ えのき しめじ りんご	米 砂糖 マロニー	油 ごま油	魚介類		
8	木	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ	○	豚肉	クリーム チーズ 牛乳	パセリ 人参 トマトピューレー 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり 黄ピーマン キャベツ	スパゲティ ハーフ 上白糖	米サラダ油 オリーブ油	緑黄色野菜		
9	金	麦ごはん 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー 野菜とわかめのみそ汁	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ しめじ 大根	スパゲティ 砂糖 薄力粉 チョコレート	オリーブ油 ごま油 ごま バター	豆製品		
13	火	ごはん 牛乳 とろにしんの甘辛だれ かぶの浅漬け 北海道産白みその道産子汁	○	にしん 木綿豆腐 さけ 白みそ	牛乳 わかめ	人参 かぶ 小松菜	かぶ きゅうり たまねぎ 根深ねぎ コーン缶	精白米 でん粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 白ごま 有塩バター	果物類		
14	水	メキシカンライス 牛乳 照り焼きチキン 茹でブロッコリー ABCスープ	○	牛乳 鶏肉	牛乳 ししゃも	ブロッコリー 人参 パセリ	たまねぎ 冷凍コーン しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ	精白米 上白糖 じゃがいも ABCマカロニ	有塩バター 米サラダ油	淡色野菜		
15	木	ごはん 牛乳 酢豚 貝だくさん春雨スープ	○	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	人参 青ピーマン いら	しょうが たまねぎ たけのこ 水蒸 パイン缶 キャベツ 緑豆もやし 干しいたけ 根深ねぎ	精白米 でん粉 じゃがいも 三温糖 はるさめ	米サラダ油 ごま油 白ごま	豆類		
16	金	☆ラッキースター献立☆ 黒砂糖パン ポテトグラタン キャベツ入りミネストローネ	○	鶏肉 えび ベーコン いんげんまめ	牛乳 ピザチーズ	パセリ 人参 トマト缶詰	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 薄力粉 パン粉	米サラダ油 有塩バター	緑黄色野菜		
19	月	【小中連携献立・大六小】きびご飯 牛乳 すき焼き煮 大豆と小魚（かえりじゃこ）の揚げ煮 つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉 焼き豆腐 黄だいず	牛乳 粉寒天 かえりじゃこ	人参	ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ みかん果実飲料 みかん缶	精白米 きび 上白糖 つきこんにゃく 三温糖 でん粉 さつまいも	米サラダ油 揚げ油	種実類		
20	火	★郷土料理・福井★【都立受験応援献立】ソースかつ丼 そくせき漬け 打ち豆汁 いやかん	○	鶏肉 冷蔵液卵 油揚げ 打ち豆 白みそ 赤みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ いやかん	精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 さといも	白ごま 米サラダ油	小魚類		
21	水	発芽玄米ごはん 牛乳 さばの味噌煮 春菊のごま味噌和え のっぺい汁	○	さば 白みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 角切り昆布	春菊 人参 小松菜	しょうが 根深ねぎ キャベツ だいこん	精白米 発芽玄米 三温糖 さといも こんにゃく でん粉	すりごま	豆製品		
22	木	八宝おこわ 牛乳 粟米湯(スーミータン) ♪おかしなおかしな生卵	○	豚肉 うずら卵 水煮 えび 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 粉寒天	人参 小松菜	たけのこ 水蒸 干しいたけ グリンピース たまねぎ コーン缶 りんごジュース 黄桃缶	精白米 もち米 でん粉 上白糖	米サラダ油 ごま油	きのこ類		
26	月	フレンチトースト 牛乳 ハニーサラダ 春野菜の米粉チャウダー	○	冷蔵液卵(殺菌) ベーコン 鶏肉	牛乳 クリーム	人参 かぶ 小松菜	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ かぶ コーン缶	食パン 上白糖 じゃがいも はちみつ 米粉	有塩バター 米サラダ油	藻類		
27	火	ごはん 牛乳 手作りふりかけ キャベツのあっさり和え 生揚げと野菜のうま煮	○	糸削り 鶏肉 黄だいず 生揚げ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ 水蒸 だいこん	精白米 三温糖 じゃがいも 上白糖	白ごま 米サラダ油	果物類		
28	水	高菜チャーハン 牛乳 ♪鶏の唐揚げ(卵なし) えのきとわかめのスープ	○	鶏卵 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	たかな漬 人参 小松菜	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ	精白米 でん粉	ごま油 米サラダ油	魚介類		
29	木	五目肉うどん 牛乳 りんごとさつまいも煮	○	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ りんご みかんジュース	冷凍うどん さつまいも 三温糖	米サラダ油	緑黄色野菜		

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たり #校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
2月分平均	778	16.4	30.5	388	3.2	253	0.36	0.53	21	7.2	3.2

* ♪は全校リクエスト献立です。

※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。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、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。