

2021年2月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	月	ごはん	○	かぼちゃのサンドフライ チンゲンサイと肉団子のスープ りんご	牛乳 肉団子(とり肉・ぶた肉)	かぼちゃ  にんじん  チンゲンサイ だいこん  はくさい  りんご	米  油 はるさめ	691	22.0	22.1
2	火	ごはん	○	いわしの煮つけ きゅうりのゆず香あえ かきたま汁  節分豆ミックス	牛乳  いわし  豆腐 なると  卵  わかめ 大豆	にんじん  ねぎ きゅうり  ゆず果汁  たまねぎ えのきだけ	米 さとう あられ	627	28.9	17.7
3	水	麦ごはん	○	具だくさん豚丼 やさしいごまドレッシングあえ	牛乳  ぶた肉 かまぼこ  卵	にんじん  ねぎ  ごまつな しょうが  たまねぎ  しめじ こんにゃく  キャベツ  もやし	米  押し麦 さとう ごま  ごま油	622	25.1	19.5
4	木	ロールパン	○	ポークシチュー 冬やさしいのシーザーサラダ	牛乳  ぶた肉 ハム	にんじん  トマト  たまねぎ マッシュルーム  グリンピース  にんにく だいこん  はくさい  プロッコリー	パン  ジャがいも シチュールー  クルトン ドレッシング	658	23.7	26.7
5	金	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ ピーナッツあえ	牛乳  牛肉  ぶた肉 あつあげ  ハム	にんじん  ごまつな  しょうが たまねぎ  たけのこ  干しいたけ えだまめ  キャベツ  もやし	米  でんぷん  さとう ピーナッツ	657	26.7	21.0
8	月	ごはん	○	さけのチーズフライ なめこ汁 ミニトマト	牛乳  さけ  チーズ 豆腐  油あげ  わかめ みそ	にんじん  ねぎ だいこん  たまねぎ  なめこ ミニトマト	米  油	615	24.3	19.1
9	火	ごはん	○	ゆずみそ煮こみおでん おひたし	牛乳  とり肉  うずら卵 あつあげ  みそ ちくわ  かつお節	ごまつな  にんじん こんにゃく  だいこん  ゆず果汁 はくさい  もやし	米  ジャがいも さとう	642	24.3	17.8
10	水	ごはん	○	中華丼 いかとやさしいのチヂミ みかん	牛乳  ぶた肉  かまぼこ チヂミ(いか)	にんじん  チンゲンサイ しょうが  たまねぎ  はくさい たけのこ  きくらげ  みかん	米  さとう でんぷん	645	28.5	20.8
12	金	ごはん	○	とうふハンバーグ きのこソース かぼちゃの煮もの ふりかけ	牛乳  とうふハンバーグ とり肉  さつまあげ	にんじん  かぼちゃ  さやいんげん たまねぎ  しめじ  えのきだけ つきこんにゃく	米  さとう  でんぷん ジャがいも	661	24.7	17.9
15	月	ごはん	○	ポテトオムレツ マーボーれんこん ガトーショコラ	牛乳  オムレツ(卵・チーズ) ぶた肉	ねぎ  にんじん  グリンピース たけのこ  れんこん  干しいたけ	米  さとう  ジャがいも でんぷん ガトーショコラ	708	24.2	22.7
16	火	ごはん	○	とり肉のごまがらめ ゆでプロッコリー わかめスープ	牛乳  とり肉 ベーコン  とうふ わかめ	プロッコリー  にんじん しょうが  たまねぎ  だいこん えのきだけ  コーン	米  さとう  でんぷん	611	25.9	20.3
17	水	ごはん	○	ジャがいものいそ煮 かいそうサラダ	牛乳  ぶた肉  あつあげ さつまあげ  ひじき  ツナ かいそう	にんじん  さやいんげん たまねぎ こんにゃく キャベツ  きゅうり	米  ジャがいも さとう ドレッシング	616	23.1	16.7
18	木	ごはん	○	白身魚のレモン風味 ゆかりあえ さつま汁	牛乳  メルルーサ ぶた肉  とうふ  みそ	レモン果汁  にんじん  ねぎ きゅうり  キャベツ  ごぼう はくさい  だいこん  しそ	米  でんぷん  油 さとう さつまいも	704	28.4	22.2
19	金	玄米ごはん	○	ほうれん草入りカレー だいこんとツナのサラダ	牛乳  牛肉 ツナ	にんじん  ほうれん草 たまねぎ  だいこん  もやし えだまめ  しょうが  にんにく	米  玄米  カレールー ジャがいも ドレッシング	711	23.4	27.3
22	月	ごはん	○	キムチビビンバ ワンタンスープ	牛乳  ぶた肉  卵 ワンタン	ごまつな  にんじん  ねぎ  きくらげ しょうが  にんにく  もやし はくさいキムチ  たまねぎ  たけのこ	米  さとう ごま  ごま油	691	31.9	22.7
24	水	ごはん	○	さわらのすだちおろしあんかけ(幼) 鳴門鯛のすだちおろしあんかけ(小中) 大豆いりきんぴらごぼう しそひじき	牛乳  さわら(幼)  鯛(小中) ぶた肉  だいず さつまあげ  ひじき	にんじん  さやいんげん だいこん  すだち果汁 ごぼう こんにゃく	米  さとう ごま  ごま油	679	32.5	18.8
25	木	小型パン	○	ピーフンの五目いため フルーツムース メープルジャム	牛乳  ぶた肉 ちくわ	にんじん  ピーマン  チンゲンサイ たまねぎ  キャベツ  もやし みかん  パイン  もも	パン  ピーフン メープルジャム ごま油	589	21.8	17.8
26	金	ごはん	○	とり肉とだいこんのみそ煮 いかときゅうりの酢の物	牛乳  とり肉  がんも いか  みそ  わかめ ちりめん	にんじん  さやいんげん しょうが こんにゃく だいこん  キャベツ  きゅうり	米  さとう ごま	640	29.7	20.3
平均								653	26.1	20.6
基準量								650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。