

2月小学校予定献立表

春日部市学校給食センター

令和5年度

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1月	○	メキシコ風ピラフ メキシコ風ピラフソース コーン枝豆サラダ 野菜いっぱいドレッシング	○	米 小麦 パター 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	ぶた肉 チーズ ミルクカルシウム	ピーマン パプリカ たまねぎ トマト にんにく にんじん とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん	678 20.8
2月	○	【節分献立】 ごはん いわしのかぼ焼き すまし汁 こまつなのごまあえ 福豆	○	米 油 砂糖 ごま 砂糖	いわし 澱粉付き かまぼこ とり肉 だいず	みつば だいこん にんじん こまつな にんじん もやし	651 26.1
5月	○	ごはん とり肉のごま焼き 磯煮 なのはなのお浸し	○	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖	とり肉 ぶた肉 ひじき 凍り豆腐 かつお節	にんじん たまねぎ こんにゃく なばな ほうさい にんじん	653 31.9
6月	○	豆腐ラーメン ねぎまんじゅう 2こ 華風あえ	○	中華めん ごま油 かつくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	ぶた肉 豆腐 ねぎまんじゅう	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな もやし だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	645 28.0
7月	○	ねぎ塩ぶた丼 和風スープ 即席漬け	○	米 油 ごま油 かつくり粉	ぶた肉 とり肉 豆腐 こんぶ	たまねぎ ねぎ もやし レモン だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり にんじん	637 30.4
8月	○	ごはん さけの塩焼き キャベツとたまねぎのみそ汁 根菜の炒め煮	○	米 ごま油 砂糖 ごま	さけ 油揚げ 豆腐 みそ ぶた肉 ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ たまねぎ ごぼう にんじん れんこん	625 29.0
9月	○	【葛飾中学校2年生生徒が考えた献立】 黒パン コルドンブルー ポトルケチャップ ベイザンヌスープ ニース風サラダ	○	パン 油 じゃがいも オリーブ油 オリーブ油	コルドンブルー ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ キャベツ パプリカ たまねぎ	621 28.8
13月	○	チャーハン 焼きぎょうざ 2こ チンゲンサイのスープ 海藻とこんにゃくのサラダ 柑橘ドレッシング	○	米 油 ぎょうざ 油 ドレッシング	焼きぶた とり肉 豆腐 わかめ こんぶ くわかめ とさかのり 凍り豆腐	たまねぎ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし こんにゃく	642 23.8
14月	○	ごはん かれのいけチャップソースがけ はくさいとベーコンのスープ 花野菜のサラダ アンオイルごまドレッシング チョコプリン	○	米 油 かつくり粉 ドレッシング チョコプリン	かれのいけ粉付き ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん	643 23.1
15月	○	麦ごはん チキンカレー 青菜とじゃこのサラダ	○	米 麦 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 油	とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム ちりめんじゃこ	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな キャベツ とうもろこし	690 22.9
16月	○	ココア揚げパン アンサンブルエッグ ポトルケチャップ ワナタンスープ ピーンズサラダ たまねぎドレッシング	○	パン 油 砂糖 ココア ワナタンの皮 油 ごま油 ドレッシング	アンサンブルエッグ ぶた肉 豆腐 だいず きんときまめ てぼうまめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	623 22.5
19月	○	【山口県の特産品】 ごはん さわらの鯛焼 けんちょう はすのさんばい	○	米 油 砂糖 砂糖 ごま	さわらの鯛焼漬 とり肉 豆腐 油揚げ	だいこん にんじん こんにゃく れんこん にんじん こまつな	660 27.0
20月	○	【茨城産品献立】 ごはん とんかつ ポトルソース みそけんちん汁 切り干しだいこんとみずなのあえ物 いよかん	○	米 油 さといも 油	とんかつ とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こまつな 切り干しだいこん みずな にんじん いよかん	674 24.8
21月	○	ごはん 生揚げのマーボーあんかけ はるさめスープ ハンバーグ ハンバーグドレッシング	○	米 ごま油 砂糖 かつくり粉 はるさめ ごま油 ドレッシング	生揚げ ぶた肉 みそ とり肉 とり肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ しょうが にんじん キャベツ きゅうり	654 27.0
22月	○	カレーピラフ トマトオムレツ クリームシチュー グリーンサラダ アンオイルフレンドドレッシング	○	米 パター 油 じゃがいも ホワイトルウ 生クリーム ドレッシング	とり肉 トマトオムレツ とり肉 牛乳 ミルクカルシウム チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ	673 23.6
26月	○	ごはん ハンバーグ照り焼きソース わかめスープ だいこんサラダ ポトルマヨネーズ	○	米 砂糖 かつくり粉 ごま油 マヨネーズ	ハンバーグ わかめ とり肉 豆腐 ツナ	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん ほうれんそう にんじん	655 24.5
27月	○	ぶた肉とこんぶのうどん とり天 野菜とえのきのあえ物	○	米 地粉うどん かつくり粉 油	ぶた肉 こんぶ 油揚げ 凍り豆腐 とり天 かつお節	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし にんじん えのきたけ	628 31.5
28月	○	ごはん ピピン肉炒め 五目中華スープ ピピンバナナムル	○	米 油 砂糖 はるさめ ごま油 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉 ベーコン 豆腐	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ほうれんそう ねぎ もやし こまつな にんじん こんにゃく	627 26.0
29月	○	わかめごはん とりのから揚げ 2こ ほうれんそうのみそ汁 磯煮あえ 刻みのみり	○	米 かつくり粉 油	わかめ とり肉 豆腐 みそ のり	だいこん にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ こまつな もやし	672 27.0

*牛乳、コーヒートマトは赤の仲間 血や肉になる食品です。 *スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食摂取基準	kcal	g (%)	%	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
児童(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	91.6	2.4	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
月の平均栄養量	650	26.2(16.1)	25.8	91.6	2.4	394	3.3	371	0.62	0.52	32	5.4