

令和7年2月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品									小学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品				
		【赤色】		【緑色】				【黄色】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂質			
		1群	2群	3群	4群			5群	6群			
3月	牛乳 白飯	いわししょうがに	うすあげ	牛乳	にんじん	はくさい	だいこん	ねぎ	こめ	さとう	ごま	635
	いわしの生姜煮 おひたし	ぶたにく	みそ		ほうれんそう				さつまいも			26.7
	豚汁 節分豆	だいず										427
4月火	牛乳 厚揚げの中華丼	ぶたにく	あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	633
	春雨サラダ	ハム			チンゲンサイ	たけのこ	きゅうり	キャベツ	さとう	でんぶん	ごまあぶら	25.5
									はるさめ	わふうごまドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	373
5月水	牛乳 わかめごはん	チキンカツ	ウインナー	牛乳	こまつな	たまねぎ	はくさい		こめ	むぎ	あぶら	634
	チキンカツ チーズポテト			わかめ	にんじん				じゃがいも		バター	25.4
	コンソメスープ			チーズ								343
6月木	牛乳 白飯	ちくわ	たまご	牛乳	にら	しょうが	もやし	だいこん	こめ	こめこ	あぶら	652
	ちくわのしょうが天ぷら もやし炒め	ベーコン	ぶたにく		にんじん				でんぶん	じゃがいも	カレールウ	24.7
	大根のカレーそぼろ煮	あつあげ			いんげん				さとう			368
7月金	牛乳 白飯	ぶたにく	うすあげ	牛乳	ピーマン	しょうが	にんにく	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら	681
	豚肉の生姜焼き	みそ			こまつな	えのきたけ	ねぎ		でんぶん	じゃがいも		28.0
	みそ汁 豆乳プリンタルト								とうもろこしプリンタルト			410
10月	授業参観代休											
11月火	建国記念の日											
12月水	牛乳 白飯	とりにく	すいぎょうザ	牛乳	ピーマン	たまねぎ	にんにく	りんご	こめ	でんぶん	あぶら	684
	鶏肉の甘辛からめ	ベーコン			チンゲンサイ	もやし	ねぎ		じゃがいも		ごまあぶら	25.8
	ワンタンスープ				にんじん							391
13月木	牛乳 バターロール	ぶたにく	ハム	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	バターロール	スパゲッティ	オリーブオイル	625
	スパゲッティナポリタン	たまごサラダ			ピーマン	きゅうり					ノンエッグマヨネーズ	26.0
	タルタルサラダ											291
14月金	牛乳 白飯	さば	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	たくあん	キャベツ	こめ	でんぶん	あぶら	675
	さばのたつた揚げ 即席漬け	うすあげ	さつまあげ			きゅうり	はくさい	えのきたけ				28.3
	ちゃんこ汁	もめんどうふ				ねぎ						427
17月	牛乳 ビーフライス	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	ピーマン	ごぼう	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	マーガリン	617
	白菜のチャウダー			なまクリーム	にんじん	はくさい			じゃがいも		あぶら	20.9
											ホワイトルウ	311
18月火	牛乳 親子丼	とりにく	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	ごぼう	こめ	むぎ	ごま	639
	ごぼうサラダ					きゅうり	とうもろこし		さとう	でんぶん	わふうごまドレッシング	27.2
	紫いもチップス								むらさきいもチップス		ノンエッグマヨネーズ	330
19月水	牛乳 白飯	ギョウザ	ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん	きゅうり	しょうが	こめ	さとう	あぶら	640
	揚げギョウザ 大根ナムル	つぶじょうだいず	もめんどうふ			にんにく	たけのこ	ほししいたけ	でんぶん		ごま	27.9
	麻婆豆腐	みそ	あかみそ			ねぎ					ごまあぶら	390
20月木	牛乳 白飯	ほっけ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが	きりぼしだいこん	きゅうり	こめ	さとう	あぶら	627
	ほっけの甘酢あん 切干大根のサラダ	ちくわ			いんげん	とうもろこし	ごぼう	れんこん	でんぶん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	27.7
	筑前煮					たけのこ				ごまあぶら	わふうごまドレッシング	296
21月金	牛乳 白飯	ハンバーグ	たまご	牛乳	かぼちゃ	きゅうり	キャベツ		こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	632
	煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ	とりにく			ブロッコリー				でんぶん			26.1
	たまごスープ				ほうれんそう	にんじん						438
24月	天皇誕生日 振替休日											
25月火	牛乳 ポークカレーライス	ぶたにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	キャベツ	こめ	むぎ	カレールウ	647
	グリーンサラダ				ブロッコリー	きゅうり			じゃがいも		あぶら	21.6
										ノンエッグマヨネーズ	わふうごまドレッシング	280
26月水	牛乳 白飯	だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	ごぼう	だいこん	こめ	でんぶん	あぶら	630
	豚肉と大豆のべっこう煮	うすあげ	もめんどうふ			ねぎ	いよかん		さとう		ごまあぶら	27.6
	けんちん汁 いよかん											359
27月木	牛乳 白飯	さつまあげ	ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう	はくさい	だいこん	こめ	さとう	あぶら	600
	きびなごのカリカリ揚げ きんぴらごぼう	みそ		きびなごフライ	いんげん	ねぎ	しめじ	キムチ	こめこうどん		ごまあぶら	24.6
	チゲうどん										ごま	377
28月金	牛乳 チャーハン	ぶたにく	たまご	牛乳	こまつな	にんにく	しょうが	たまねぎ	こめ	むぎ	ごまあぶら	649
	中華風コーンスープ	ベーコン		ヨーグルト	チンゲンサイ	ねぎ	しめじ	とうもろこし	さとう	じゃがいも		21.6
	ナタデココヨーグルト					パイナップル	もも		ナタデココ			327

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 小2.1g