

# 令和6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			からだの調子をとるのえる食品				熱や力のものになる食品			
		【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		エネルギー(Kcal)
1群	2群		3群	4群			5群	6群	カルシウム(mg)			
1 (木)	牛乳 わかめごはん	たまご	ベーコン	牛乳	こまつな	キャベツ	えのきたけ	はくさい	こめ	むぎ	あぶら	618
	卵と野菜の炒め物	ぶたにく	うすあげ	わかめ		ねぎ						26.2
	ちゃんこ汁	もめんどうふ	とりだんご									459
2 (金)	牛乳 白飯	いわし	うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが	ねぎ	キャベツ	こめ	さつまいも	ごま	622
	いわしの生姜煮 おひたし	ぶたにく	みそ		こまつな	だいこん			さとう			28.4
	豚汁 節分豆	だいず										482
5 (月)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼	まぐろあぶらづけ	つぶじょうだいず	牛乳	にんじん	しょうが	たまねぎ	えだまめ	こめ	むぎ	あぶら	663
	ごま汁	もめんどうふ	うすあげ	ひじき		だいこん	はくさい	ねぎ	さといも	さとう	ごまあぶら	30.0
		たまご	みそ								ごま	389
6 (火)	牛乳 ミルクロール	にくだんご	とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり	たまねぎ	キャベツ	ミルクロール	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	619
	ミートボール ポテトサラダ				ブロッコリー				さとう		あぶら	27.5
	クリームスープ										ホワイトルウ	359
7 (水)	牛乳 かつ丼	ロースかつ	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	れんこん	こめ	むぎ	あぶら	686
	れんこんきんぴら	さつまあげ			ピーマン				でんぶん	さとう	ごま	27.1
											ごまあぶら	307
8 (木)	牛乳 白飯	ぶたにく	だいず	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	628
	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	27.5
	けんちん汁 いよかん											355
9 (金)	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	ほししいたけ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら	610
	春雨サラダ				チンゲンサイ	はくさい	たけのこ	きゅうり	でんぶん	はるさめ	ごまあぶら	22.5
						キャベツ	とうもろこし		さとう	わふうごまドレッシング	ノンエッグマヨネーズ	369
13 (火)	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	633
	揚げギョウザ のりと大根のナムル	つぶじょうだいず	もめんどうふ	のり		にんにく	たけのこ	ほししいたけ	でんぶん		ごまあぶら	27.1
	麻婆豆腐	みそ	あかみそ			ねぎ					ごま	388
14 (水)	牛乳 白飯	ぶたにく	うすあげ	牛乳	あかピーマン	しょうが	にんにく	たまねぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	622
	豚肉の生姜焼き	みそ			ヨーグルト	ピーマン	えのきたけ	ねぎ	さとう	でんぶん		29.5
	みそ汁 ヨーグルト				こまつな							439
15 (木)	牛乳 カレーライス	ぎゅうにく		牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	ふくじんづけ	こめ	むぎ	カレールウ	676
	福神漬				ブロッコリー	キャベツ	きゅうり		じゃがいも		あぶら	21.3
	グリーンサラダ										ノンエッグマヨネーズ	281
16 (金)	牛乳 白飯	さば	とりにく	牛乳	ほうれんそう	しょうが	もやし	ごぼう	こめ	じゃがいも	あぶら	674
	さばのたつた揚げ ごま酢あえ				にんじん	れんこん	たけのこ		さとう	でんぶん	ごま	28.2
	筑前煮				いんげん						ごまあぶら	410
19 (月)	牛乳 白飯	かまぼこ	たまご	牛乳	にら	もやし	だいこん		こめ	こめこ	あぶら	648
	はべんの天ぷら もやし炒め	ベーコン	ぎゅうにく		にんじん				じゃがいも	さとう	カレールウ	23.8
	大根のカレーそぼろ煮	ぶたにく	あつあげ		いんげん				でんぶん			366
20 (火)	牛乳 白飯	ぶたにく	さつまあげ	牛乳	にんじん	はくさい	だいこん	ねぎ	こめ	こめごうどん	あぶら	654
	きびなごのかりかり揚げ 茎わかめのきんぴら	みそ			きびなごフライ	きピーマン	しめじ	キムチ	さとう		ごまあぶら	24.8
	チゲうどん				くきわかめ						ごま	362
21 (水)	牛乳 白飯	とりにく	かいせんワントン	牛乳	あかピーマン	にんにく	しょうが	ねぎ	こめ	さとう	あぶら	676
	タッカルビ	ベーコン			チンゲンサイ	キャベツ	たまねぎ	もやし	でんぶん	とうりゅうプリンタルト	ごまあぶら	25.5
	海鮮ワントンスープ 豆乳プリンタルト				にんじん							339
22 (木)	牛乳 ビーフライス	ぎゅうにく	ベーコン	牛乳	あかピーマン	ごぼう	たまねぎ	しめじ	こめ	むぎ	マーガリン	602
	白菜のチャウダー				なまクリーム	いんげん	はくさい		じゃがいも		あぶら	20.4
					にんじん						ホワイトルウ	312
26 (月)	牛乳 ビビンバ	ぎゅうにく	たまご	牛乳	こまつな	ねぎ	にんにく	きりほしだいこん	こめ	むぎ	あぶら	646
	わかめスープ	ベーコン	とうふ	わかめ	にんじん	もやし	えのきたけ		さとう		ごまあぶら	27.0
											ごま	383
27 (火)	牛乳 バターロール	ぶたにく		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	601
	スパゲッティナポリタン				わかめ	ピーマン	とうもろこし				ごまドレッシング	25.2
	海藻サラダ				ブロッコリー							299
28 (水)	牛乳 ホクホクお豆ごはん	だいず	ぶたにく	牛乳	ぼんのうねぎ	ごぼう	はくさい	えのきたけ	こめ	むぎ	あぶら	593
	だし巻き卵	とりにく	だしまきたまご		にんじん	ねぎ	にんにく		さつまいも	でんぶん		25.4
	鶏野菜汁	もめんどうふ	みそ						さとう			342
29 (木)	牛乳 白飯	ほっけ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	しょうが	きりほしだいこん	きゅうり	こめ	じゃがいも	あぶら	655
	ほっけの甘酢あん 切干大根のサラダ				いんげん	とうもろこし	たまねぎ		さとう	でんぶん		25.0
	肉じゃが										ノンエッグマヨネーズ	300
										わふうごまドレッシング		

【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 2.3g