



2月のきゅうしょくこんだてひょう



〇〇〇〇

きゅうしょく あひこし しゅうかく こめ しょう
給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。

我孫子市立湖北小学校
R7.1.31

日	曜	日	こんだてめい 献立名			おもな材料とその働き さいりょうはたら						えいようりょう 栄養量			
			牛乳 しゅうにゅう	主食 しゅしよく	主菜・副菜 しゅさいふくさい	デザート	からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		ねつちから 熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g
							たんぱく質	無機質	ビタミン類		炭水化合物	脂質			
									色の濃い野菜	その他の野菜・果物					
3	月	○		手巻き寿司(卵焼き、きゅうり、納豆、ししゃもの唐揚げ)	白雪豆	たまご なつとう あぶらあげ みそ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	きゅうり ごぼう だいこん はくさい たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	677	30.4	25.1	
				豆乳入りみそ汁								509	4.4	2.2	
4	火	○		麦ご飯	鰯の菜種焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁	いよかん	さわら たまご かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	キャベツ もやし えのき しょうが だいこん いよかん	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ	637	28.5	25.1
												306	2.2	2.6	
5	水	○		ハヤシライス アーモンドサラダ	いちご	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース きゅうり いちご	こめ むぎ こむぎこ さとう	アーモンド あぶら	599	24.6	21.6	
												305	1.6	2.1	
6	木	○		麦ご飯	レバーと根菜のみそがらめ 中華風コーンスープ	ヨーグルト	レバー タラ たまご みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな	しょうが れんこん ごぼう えだまめ コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	690	25.9	19.4
												385	3.9	2.1	
7	金	○		麦ご飯	揚げ豆腐 野菜のごま酢和え 根菜汁	りんご	とうふ とりにく たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ もやし キャベツ だいこん ごぼう れんこん しめじ りんご	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	590	23.3	18.6
												394	3.2	2.1	
10	月	○		中華丼 豆もやしのナムル 煮干し	フルーツ ポンチ	ぶたにく いか えび うずらのたまご	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ しょうが もやし パイン みかん もも	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	646	26.5	17.8	
												413	3.3	2.6	
12	水	○		麦ご飯	ツナそぼろ 鶏肉と野菜のごま煮 具だくさんみそ汁	清見オレンジ	ツナ とりにく なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん ごぼう しいたけ だいこん たまねぎ しめじ きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま	652	29.4	19.3
												420	3.4	2.5	
13	木	○		麦ご飯	タラのキムチチーズ焼き 野菜のごま和え キャベツのみそ汁	はるみ	タラ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	しそ にんじん こまつな	はくさい キャベツ もやし たまねぎ はるみ	こめ むし さとう	あぶら ごま ねりごま	592	30.2	18.6
												516	2.6	2.9	
我孫子産野菜の日					スパゲッティ・クリームソース	チョコチップ クッキー	とりにく たいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ こむぎこ チョコレート	バター	679	28.4	30.0
14	金	○			ツナと大豆のサラダ 煮干し								442	2.7	1.7
17	月	○		麦ご飯	手作り海苔のつくだ煮 肉じゃが むらくも汁	きな粉ナッツ	ぶたにく だいず とうふ たまご きなこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのき ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき	あぶら カシューナッツ	688	27.8	19.4
													337	3.5	2.0
18	火	○		麦ご飯	千種焼き キャベツの塩昆布和え けんちん汁	はるか	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ねぎ はるか	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	688	27.8	19.7
													337	3.5	2.0
19	水	○			さばバーガー(丸パン、さばの竜田揚げ、ごぼうサラダ) 野菜スープ	ネーブル オレンジ	さば ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ ネーブルオレンジ	パン さとう	あぶら ごま マヨネーズ	716	26.6	34.7
													322	1.5	2.5
お誕生日給食					カレーライス	バナナ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ アーモンド	690	25.2	23.6
20	木	○			コールスローサラダ 煮干しアーモンド								344	2.2	2.2
21	金	○		麦ご飯	家常豆腐 リャンパンサンスー	りんご	ぶたにく なまあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ にんにく もやし きゅうり りんご	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	590	23.1	18.0
													401	2.6	2.0
25	火	○		麦ご飯	豆入り卵焼き 焼き肉サラダ かぶのみそ汁	不知火	ぶたにく なまあげ いんげんまめ ひよこまめ しろはなまめ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく しょうが キャベツ かぶ しらぬい	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	640	29.5	22.8
													367	3.3	2.5
26	水	○		大豆と昆布 の混ぜご飯	わかさぎのフリッター 豚汁	ミニぶどう ゼリー	とりにく あぶらあげ たまご みそ ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう あおのり わかさぎ	にんじん こまつな	えだまめ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう こむぎこ さつまいも ゼリー	あぶら	637	27.2	22.7
													436	5.4	2.0
27	木	○			ツナチーズトースト もやしときゅうりのサラダ ミネストローネ	バナナ	ツナ かまぼこ ウィンナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	コーン たまねぎ もやし きゅうり キャベツ しょうが にんにく バナナ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	660	26.7	25.1
													381	1.8	2.9
我孫子産野菜の日					豚丼	はるか	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ ごぼう えのき きゅうり もやし しょうが はるか	こめ むぎ しらたき はるさめ	ごまあぶら ごま	579	25.5	14.0
28	金	○			春雨の和え物 煮干し								365	2.2	2.5
※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。											いっかげつ 1ヶ月の平均		647	26.9	21.8
													389	2.9	2.3
											摂取基準(中学年)		650	26.8	18.1
													350	3.0	2.0