



# 2月予定献立表



令和5年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
1	木			マーボー豆腐丼 中華コーン卵スープ 青のり小魚		豆腐、ぶたにく だいず たまご とりくに テンメンジャン トウバンジャン	牛乳 小魚 青のり	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ	米 片栗粉 コーン	油 ごま油	654	26.8 18.6 2.5
2	金			手巻き寿司 子ぎつね寿司 いわしのカリフライ けんちん汁 福豆		鶏肉 油揚げ いわし 豆腐 大豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく じゃがいも	油	634	26.2 21.5 1.9
5	月			ポークカレーライス ビーンズサラダ ぼんかん		豚肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ぼんかん	米 小麦粉 砂糖 コーン じゃがいも	油	688	21.4 20.7 2.1
6	火			ご飯 さばの薬味だれ 切干大根の煮物 いも団子汁		さば 油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 椎茸 しょうが 大根 ごぼう 切干大根	米 砂糖 しらたき 小麦粉 じゃがいも	油	690	24.2 23.2 2.0
7	水			元祖揚げパン ポークビーンズ ウイナーとキャベツのスープ		豚肉 ウイナー いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	米 小麦粉 砂糖 コーン じゃがいも	油	683	21.1 27.7 2.4
8	木			わかめご飯 厚揚げとうずら卵の煮物 白菜と肉団子のみそ汁		鶏肉 豚肉 角揚げ うずらの卵 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 白菜 ねぎ えのき	米 砂糖		631	26.3 19.8 2.8
9	金			ご飯 韓国のり カムジャタン キムチと卵の春雨スープ		豚肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳 のり	にんじん 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ ねぎ キムチ えのき もやし	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも しらたき 春雨	ごま油 油	629	22.9 19.2 2.0
13	火			豚肉どんぶり じゃがいもとわかめのみそ汁 フルーツのいちごゼリー和え		豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが えのき ねぎ 黄桃 みかん バイン いちご	米 しらたき 砂糖 じゃがいも ゼリー	ナタデココ	629	21.5 14.3 2.4
14	水			チキンライス クラムチャウダー ガトーショコラ		鶏肉 ベーコン あさり 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ セロリ グリーンピース	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖 生クリーム	オリーブオイル バター	658	19.4 23.0 1.7
15	木			たらのみそマヨ焼き 鶏五目おこわ かきたま汁 みかんクレープ		鶏肉 油揚げ たら みそ なた 豆腐 卵 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 椎茸 えのき ねぎ みかん	米 もち米 砂糖 片栗粉 米粉	ノンエッグマヨ	622	28.5 21.1 2.5
16	金			パンネポロネーゼ ポトフ ウイナー 手作りマフィン		豚肉 ウイナー 卵	牛乳	にんじん バジル トマト かぶの葉	にんにく 玉ねぎ セロリ かぶ キャベツ	マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	686	25.1 25.4 2.1
19	月			中華丼 ワンタンスープ フルーツ杏仁豆腐		豚肉 いか うずらの卵 鶏肉 なた	牛乳 杏仁豆腐	にんじん 小松菜	はくさい ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし みかん バイン おとう	米 片栗粉 ワンタンの皮 砂糖	ごま油	640	22.7 14.7 2.1
20	火			おろしハンバーグ いかと里芋の煮物 なめこのみそ汁		鶏肉 豚肉 いか 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 しょうが なめこ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 里芋		607	24.9 16.4 2.6
21	水			ふりかけ 鶏肉と野菜の甘酢あん ピリ辛わかめスープ		鶏肉 なた 豆腐 トウバンジャン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく 大根 えのき ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 白いりごま ごま油	616	22.1 19.9 2.1
22	木			ツナとにんじんの まぜご飯 大根と鶏肉の春雨煮 呉汁		ツナ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しょうが 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 春雨 じゃがいも		667	27.8 20.3 2.6
26	月			サフランライスの トマトクリームソース がけ 焼きプリンタルト		鶏肉 えび たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	米 小麦粉 砂糖 コーン	油 バター 白いりごま	697	21.2 24.9 1.6
27	火			いわしのかば焼き 豆乳みそ汁 はちみつレモンゼリー		いわし 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ レモン	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ゼリー	油	703	24.4 19.4 2.2
28	水			カレーソーテー コロケバーガー ミネストローネ ヨーグルト		ウイナー ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリ グリーンピース	丸パン パン粉 じゃがいも コーン 砂糖	油 オリーブオイル	646	20.8 22.5 2.4
29	木			味付けおかか 角揚げの辛みそ炒め 中華五目スープ		ぶたにく かつおぶし みそ かつあげ うずらのたまご トウバンジャン テンメンジャン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ はくさい たけのこ しいたけ チンゲンサイ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	633	24.0 19.6 2.3

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。

※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

学校給食 摂取基準値	650	25.0 21.3 2.0
今月の 平均栄養価 (%)	101	86 96 111