



2月予定献立表



令和4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・豆腐	牛乳・小魚 乳製品・海産	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
						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			たんぱく質(g)
1	水			里芋のみそがらめ 新巻鮭ご飯	鮭 豚肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう えのき 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 水あめ こんにゃく 里芋	油 ごま	637	23.5 18.1 2.2		
2	木			韓国のに ご飯	鶏肉 鶏肉と野菜の甘酢あん 水餃子スープ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく れんこん 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし えのき	米 片栗粉 砂糖 水餃子の皮	油 ごま油	629	19.9 20.3 1.9		
3	金			手巻きのに ご飯	鶏肉 油揚げ いわし 大豆 豆腐	牛乳	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく	油	634	26.1 21.5 2.0		
6	月			チーズバーガー ご飯	ハンバーグ 鶏肉 かぼちゃの米粉スープ みかん	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ みかん	コッペパン 米粉		679	28.1 24.1 2.7		
7	火			いわしのねぎだれかけ ご飯	いわし 油揚げ 豆腐 肉団子 みそ	牛乳	青ねぎ 小松菜	白菜 長ねぎ えのき	米 片栗粉	油	669	27.8 21.1 2.1		
8	水			切干大根の ご飯	キムチスープ 杏仁豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ にんにく しょうが もやし 白菜 えのき みかん 糖 パイン	米 砂糖	ごま 油 ごま油	636	21.5 17.6 2.3		
9	木			鮭ふりかけ ご飯	鮭 豆腐 豚肉 鶏肉 なると 卵	牛乳	小松菜 青ねぎ	長ねぎ 玉ねぎ しらたき ほうれん草 しいたけ えのき ぼんかん	米 片栗粉 砂糖	油	629	26.8 18.0 1.9		
10	金			ゆかりご飯 ご飯	ウィンナー 揚げポル ちくわ はんぺん うずらの卵	牛乳	ゆかり	大根 こんにゃく しょうが ちくわぶ さつまいも 水あめ 砂糖	米 しょうが 砂糖 ごま油	油 ごま	634	19.9 15.3 2.1		
13	月			きなこ 揚げパン	ポークビーンズ ポトフ	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ かぶ かぶの葉	コッペパン 砂糖 オリーブオイル	油 オリーブオイル	690	24.6 28.1 2.2		
14	火			チキン カレーライス	ほうれん草とツナコーンの サラダ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし レモン	米 コーン 小豆粉 じゃが芋 はちみつ 砂糖	油 チョコ バター オリーブオイル	707	21.6 22.8 1.9		
15	水			ちゃんぽん うどん	大根と豚ばら肉の煮物 白玉ぜんざい	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 大根	うどん コーン 砂糖 もち	油	643	23.9 22.2 3.0		
16	木			わかめじゃこ ご飯	肉じゃが なめこのみそ汁 ヨーグルトレーズン	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ なめこ 大根 レーズン	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	ごま	636	23.6 16.7 2.5		
17	金			さばのごまみそだれ ご飯	さば 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 こんにゃく いももち	すりごま 油	710	25.5 25.0 1.9		
20	月			イカフライ イタリアンサラダ	イカ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく レーズン マッシュルーム	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 オリーブオイル	680	27.0 23.6 2.7		
21	火			白身魚のおろしソースかけ ご飯	クラ 鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが 切干大根 玉ねぎ	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	632	27.5 16.4 2.3		
22	水			ビーフンスープ アセロラゼリー	豚肉 うずらの卵 オイスターソース	牛乳	にんじん 青ねぎ	白菜 にんにく たけのこ 玉ねぎ しょうが アセロラ	米 ビーフン 砂糖 はちみつ	油 ごま油	697	27.2 22.5 2.1		
24	金			スパゲティ ミートソース	シーフードサラダ チーズドッグ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	スパゲティ 砂糖	油 オリーブオイル	645	27.4 21.9 1.4		
27	月			焼き豚 チャーハン	春巻 中華コーン卵スープ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ	米 春巻きの皮 片栗粉 コーン	油 ごま油	651	19.4 23.5 2.6		
28	火			ちくわの磯辺揚げ ご飯	ちくわ かんもどき 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉 南部せんべい	油	652	22.2 19.8 2.2		



・・・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	27.6 21.6 2.0
今月の 平均栄養価(%)	101	88 97 110