



2月予定献立表



令和6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			
3	月		MILK	豚肉どんぶり	つみれ汁 福豆	豚肉 いわし さば 豆腐 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 しょうが 長ねぎ えのき	米 しらたき 砂糖	油	622	28.8 19.0 2.2
4	火	/	MILK	ご飯	ふりかけ 鶏肉と野菜の甘酢あん かきたま汁	鶏肉 なると 豆腐 脛	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	米 片栗粉 砂糖	油	618	25.0 21.0 2.1
5	水		MILK	サフランライスの ホワイトソースかけ	プロッコリーとポテトの ハニーサラダ パリッシュ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 プロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 コーン はちみつ 砂糖	油 バター	697	23.4 23.8 1.7
6	木	/	MILK	子ぎつね寿司	いなだの照り焼き いちごとみかんのゼリー	鶏肉 みそ 油揚げ いなだ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	大根 いちご ごぼう みかん しめじ 長ねぎ	米 砂糖		694	32.4 24.7 2.8
7	金	/	MILK	ご飯	角揚げの辛みそ炒め 青菜とえのきのスープ しらぬい	豚肉 なると 角揚げ うずらの卵 トウバンジャン みそ テンメンジャン	牛乳	チングンサイ にんじん 小松菜	しょうが えのき にんにく 玉ねぎ 長ねぎ もやし しらぬい	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	628	23.9 19.9 2.0
10	月		MILK	黒糖パン	揚げじゃがいものトマト煮 ABCスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ しめじ 黒糖パン じゃがいも マカロニ コーン	油 オリーブオイル	620	21.7 24.2 2.3	
12	水		MILK	高菜チャーハン	春巻 タイピーエン	豚肉 なると 鶏肉 かまぼこ うずらの卵 いか	牛乳	高菜漬け にんじん 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが にんにく	米 砂糖 春巻の皮 春雨	油 白いりごま ごま油	636	20.9 26.6 2.5
13	木	/	MILK	ごま坦々うどん	角揚げの中華炒め チーズドッグ	豚肉 大豆 トウバンジャン テンメンジャン 角揚げ 卵	牛乳 チーズ	にら 小松菜 にんじん	白菜 にんにく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ	うどん 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 白いりごま 白ねりごま	614	25.8 30.3 2.8
14	金		MILK	ハヤシライス	ラッキーハートサラダ 米粉のガトーショコラ	豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油	682	17.6 24.1 2.4
17	月		MILK	フルコギ丼	中華卵コーンスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ みかんりんご バイン もも	米 砂糖 コーン 片栗粉	油 ごま油	692	23.8 20.0 2.1
18	火	/	MILK	鶏ごぼうおこわ	ちくわの磯辺揚げ 豆乳みそ汁	鶏肉 油揚げ ちくわ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 もち米 砂糖	油	605	26.0 21.9 2.3
19	水	/	MILK	わかめじやこご飯	じゃがいものそぼろ煮 みぞれ汁 ヨーグルト	豚肉 角揚げ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ ちりめんじやこ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	油 白いりごま 油	644	26.3 16.6 1.9
20	木		MILK	きなこ揚げパン	ポークピーンズ 具だくさん野菜スープ	きなこ 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン 砂糖 コーン じゃがいも	油	666	25.2 28.0 2.0
21	金	/	MILK	ご飯	いわし磯辺フライ 切干大根のラー油炒め 白菜と肉団子のみそ汁	いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	切干大根 白菜 にんにく もやし 長ねぎ えのき	パン粉 しらたき 砂糖	油 ラー油	677	27.8 23.5 2.0
25	火		MILK	チキンカレーライス	コーンサラダ はちみフレモンゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ レモン しょうが にんにく キャベツ キュウリ	米 はちみつ じゃがいも 小麦粉 コーン	油 バター 白いりごま	702	18.0 20.0 2.1
26	水	/	MILK	ご飯	おろしハンバーグ 五目きんぴら だまこ汁 ミルマーク	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 れんこん ごぼう しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく だまこもち ミルマーク	油	660	24.0 19.5 2.0
27	木	/	MILK	キンパ風混ぜご飯	韓国風のり さばの薬味ソース わかめスープ	鶏肉 さば コチジャン 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 大根 たくあん 長ねぎ キムチ えのき しょうが	米 砂糖	油 白いりごま	621	25.6 27.4 2.5
28	金	/	MILK	五穀ひじきご飯	大根と鶏肉の春雨煮 さつまいも汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが 大根 大根 ごぼう 長ねぎ	米 五穀 春雨 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 白いりごま	613	22.9 16.0 2.3

病気等を理由に、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日前の午前中まで(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 (%)	99	97 105 110