令和2年度　2月

給食予定献立表

松戸市立八ケ崎第二小学校

日	曜日	つjかいます	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり 体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり 体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月		ごはん すきやきふう わかさぎフリッター なめこのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく やきどうふ わかさぎフリッター あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しらたき はくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ほししいたけ なめこ	こめ むぎ ふ さんおんとう	さけ みりん しょうゆ かつおぶし	606	28.4	18.2	2.2
2	火		あげぱん いわしのピーナッツがらめ カレーポテト やさいのスープに ふくまめ ぎゅうにゅう	まいわし とりにく いりだいず ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん セロリー	ツイストパン グラニューとう だいずあぶら こむぎこ でんぷん なたねあぶら ピーナッツ さんおんとう じゃがいも	しお さけ うすくちしょうゆ みりん こしょう カレーこ とんけいスープ しょうゆ	625	26.1	23.3	2.2
3	水		コーンピラフ かいそうサラダ ミネストローネスープ みかん ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ウインナー えび かいそうミックス あさり だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり だいこん パセリ トマト みかん	こめ むぎ サラダあぶら バター ごまあぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも	さけ しお うすくちしょうゆ こしょう す しょうゆ ケチャップ しろワイン コンソメ	604	24.2	18.4	2.4
4	木		ナポリタン クロワッサン ポテトまめスープ バナナ ぎゅうにゅう	ベーコン あさり チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレー にんにく にんじん コーン パセリ バナナ	スパゲッティ サラダあぶら クロワッサン じゃがいも	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう しょうゆ とんけいスープ	675	22.9	22.7	2.8
5	金		じゃことこまつなのごはん とうふのちゅうかに わかめたまごスープ てづくりパインゼリー ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく さくらえび わかめ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	こまつな しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ えのきたけ ながねぎ パインジュース パインかん	こめ ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら きびざとう でんぷん ごま クールゼリー	しょうゆ さけ しお こしょう とんけいスープ	655	28.8	18.9	2.4
8	月		ごはん はんぺんフライ ピーナッツあえ みそしる ぎゅうにゅう	はんぺん チーズ ツナフレーク たまご わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな キャベツ もやし だいこん ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう ピーナッツ	みりん しょうゆ かつおぶし	644	25.5	19.2	2.5
9	火		ツナエッグトースト ようふうおでん アーモンドサラダ りんご ぎゅうにゅう	たまご ツナフレーク とりにく ちくわ ウインナー あげボール うずらたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ だいこん キャベツ こんにゃく きゅうり にんじん りんご	しょくパン マヨネーズ じゃがいも アーモンド さとう サラダあぶら	こしょう からし うすくちしょうゆ しろワイン しお とんけいスープ す	652	26.8	27.6	3.0
10	水		たきこみごはん ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのごまあえ みかん ぎゅうにゅう	とりにく だいず ひじき あさり あぶらあげ ぶたにく しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが ブロッコリー コーン みかん	こめ むぎ さとう さんおんとう きびざとう ごま	さけ しょうゆ みりん	591	27.9	18.8	1.8
12	金		ハヤシライス しめじとたまごのスープ チョコプリン ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり だいず たまご とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ セロリー	こめ じゃがいも サラダあぶら でんぷん プリンのもと	あかワイン ウスターソース ハヤシルウ しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とんけいスープ	678	23.1	19.2	2.5
15	月		なのはなごはん なまあげのにくまき カムカムサラダ みそしる ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく かいそうミックス ツナフレーク ちりめんじゃこ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	なのはな しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ こまつな ながねぎ	こめ むぎ さんおんとう でんぷん ごま サラダあぶら さとう じゃがいも	なのはなのもと しょうゆ さけ みりん す しお かつおぶし	645	25.7	21.6	2.4
16	火		はいがパン いちごジャム かぼちゃグラタン オニオンスープ りんご ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ たまご	たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ にんにく にんじん セロリー りんご	はいがパン いちごジャム マカロニ サラダあぶら こむぎこ バター	しろワイン しお こしょう とんけいスープ しょうゆ	666	23.0	23.7	1.9
17	水		なめし こうやどうふのあげに みそしる きなこまめ ぎゅうにゅう	とりにく こおりどうふ わかめ しろみそ あかみそ いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな ながねぎ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さんおんとう さとう	なめしのもと しょうゆ みりん さけ かつおぶし	606	23.3	16.6	2.9
18	木		やきそば だいがくいも とうふのとろみスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく あおのり とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン たけのこ きくらげ あさつき オレンジ	ちゅうかめん サラダあぶら さつまいも あぶら さんおんとう みずあめ ごま でんぷん	やきそばソース みりん しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ さけ とんけいスープ	625	21.1	21.0	1.1
19	金		ごはん さばのかんろに アーモンドあえ みそしる ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ さんおんとう アーモンド じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	670	24.3	26.0	2.2
22	月		ごはん なっとう じゃがいものそぼろに みそしる バナナ ぎゅうにゅう	なっとう ぶたにく だいず しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく ほししいたけ だいこん ながねぎ バナナ	こめ じゃがいも さんおんとう でんぷん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	647	23.6	15.1	1.9
24	水		やきにくどん はるさめスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり とうふ ぎゅうにゅう	しょうが おろしにんにく たまねぎ もやし にんじん しらたき ピーマン こまつな ながねぎ りんご	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ	しょうゆ さけ コチュジャン みりん オイスターソース しお こしょう コンソメ	605	22.7	18.1	1.5
25	木		ちゃんぽんうどん パンプキンはるまき じゃことかいそうのサラダ てづくりごまプリン ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり なると うずらたまご えび いか なまクリーム かいそうミックス ちりめんじゃこ かんてん ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん たけのこ はくさい りょくとうもやし チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ かぼちゃ キャベツ きゅうり だいこん	うどん でんぷん さとう バター はるまきのかわ あぶら サラダあぶら ごまあぶら ごま みずあめ	さけ とんけいスープ しょうゆ オイスターソース しお こしょう す	583	23.8	23.8	1.9
26	金		えだまめとじゃこのごはん さけのごまつけやき とんじる みかん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぎんざけ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ みかん	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	さけ こんぶ しお しょうゆ かつおぶし	600	26.2	16.9	2.1
今月の目標			すききらいしないでなんでもたべよう				中学年平均	632	24.9	20.5	2.2

★食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準（中学年）：エネルギー 650kcal、たんぱく質※21～32.5g、脂質※ 14.4～21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%