

給食予定献立表

令和5年度 2月

松戸市立松飛台第二小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g
1	木	ふゆやさいかレーライス じゃこのカリカリサラダ しらたまフルーツポンチ ギゆうにゆう	とりにく かいそうミックス ちりめんじゃこ ギゆうにゆう	にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう トマトかん りんご ベースト キャベツ きゅうり ブロッコリー みかんかん ももかん りんごかん	こめ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ワンタンのかわ あぶら いらごま しらたま カクテルゼリー	塩 こしょう 赤ワイン チャツネ カレールウ 豚鶏スープ 酢 しょうゆ 白ワイン	632	21.2	18.9	2.2
2	金	ごもくちらし てまきのり いわしのみそがらめ なめたけあえ みそしる せつぶんまめミックス ギゆうにゆう	あぶらあげ のり まいわし あかみそ まめみそ しるみそ ギゆうにゆう	かんぴょう たけのこ にんじん れんこん ほししいたけ きぬさや ながねぎ こまつな もやし えのきたけ キャベツ	こめ さとう でんぶん だいず あぶら さんおんとう いらごま じゃがいも せつぶんまめミックス	酢 塩 酒 しょうゆ みりん かつおぶし	598	27.8	18.6	2.8
5	月	ごはん なまあげのユーリンチソース はるさめのピリカラいため みそしる スイーツプリング ギゆうにゆう	なまあげ ぶたにく わかめ あぶらあげ あかみそ しるみそ ギゆうにゆう	ながねぎ しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ たけのこ にら スイートスプリング	こめ こめこ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら はるさめ さとう サラダあぶら じゃがいも	しょうゆ 酢 酒 オイスターソース 甜麺醬 豆板醬 かつおぶし	584	21.7	19.3	1.7
6	火	きなこあげパン マンナンサラダ ポークビーンズ りんご ギゆうにゆう	きなこ かいそうミックス いんげんまめ ベーコン ぶたにく なまクリーム チーズ ギゆうにゆう	こんにやく キャベツ きゅうり コーン にんじん えだまめ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレー さやいんげん りんご	ツイストパン あぶら さとう サラダあぶら ごまあぶら いらごま じゃがいも	しょうゆ 酢 こしょう 塩 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース 豚鶏スープ コンソメ	621	25.4	26.2	2.2
7	水	ごはん さけのもみじやき ひじきのにももの さつまじる パナナ ギゆうにゆう	さけ ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ しるみそ あかみそ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ パナナ	こめ マヨネーズ サラダあぶら さんおんとう さつまいも	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん かつおぶし	611	28.5	18.7	2.1
8	木	ごもくしおやきそば ひたしあおまめ たまごとトックのスープ じゃがまるくん アーモンドカル ギゆうにゆう	ぶたにく いか えび あさり なたまご あおだいず ひじき とうふ たまご ギゆうにゆう あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが ながねぎ ほししいたけ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さとう トック じゃがいも ホットケーキミックス こむぎこ あぶら アーモンド フライシュ	塩 こしょう 豚鶏スープ コンソメ 薄口しょうゆ しょうゆ 酢 酒 ベーキングパウダー	565	30.4	23.1	2.3
9	金	ごはん みそカツ キャベツのおかかあえ ぐだくさんみそしる みかん ギゆうにゆう	ぶたにく たまご あかみそ まめみそ かつおぶし とうふ あぶらあげ しるみそ ギゆうにゆう	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ みかん	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう すりごま じゃがいも	白ワイン 塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 かつおぶし	579	27.1	17.2	1.8
13	火	ちゅうかどん ナムル ちゅうかコーンスープ ポップビーンズ(あおのり) ギゆうにゆう	ぶたにく いか えび うずらたまご なたまご あさり たまご だいず あおのり ギゆうにゆう	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ しょうが もやし ほうれんそう チンゲンサイ クリーム コーン	こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう いらごま あぶら	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ コンソメ	606	26.6	22.7	1.8
14	水	ツイストチョコレートパン にんじンドレッシングサラダ クリームシチュー りんご ギゆうにゆう	とりにく あさり ギゆうにゆう なまクリーム とうにゆう	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんじん レモンかじゅう たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんにく りんご	ツイストパン チョコレート スプレーチョコ アーモンド サラダあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	しょうゆ 酢 塩 こしょう 豚鶏スープ 白ワイン	603	21.4	28.0	1.6
15	木	みそラーメン だいずツナおにぎり きびなごフライ やさいのアーモンドあえ りんごのジュレ ギゆうにゆう	ぶたにく あかみそ しるみそ だいず ツナフレーク きびなご フライ ギゆうにゆう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ にら コーン ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら こめ あぶら さとう アーモンド りんごゼリー	酒 しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ 塩 みりん	578	24.8	15.9	2.3
16	金	ごはん なつとう ほっけのしおやき うめおかかあえ おでん きよみオレンジ ギゆうにゆう	なつとう ほっけひらき かつおぶし うずらたまご さつまあげ なまあげ こんぶ ギゆうにゆう	キャベツ ほうれんそう もやし うめぼし にんじん だいこん こんにやく きよみオレンジ	こめ さとう じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし	596	31.2	18.9	2.5
19	月	ひよこまめのガパオライス ごまきゅうり タピオカとやさいのスープ りんご ギゆうにゆう	ぶたにく ひよこまめ わかめ ベーコン ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく しょうが きゅうり はくさい りんご	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん いらごま タピオカパール	しょうゆ ナンプラー オイスターソース コンソメ バジル 豚鶏スープ 酢 塩 こしょう 酒	605	22.9	19.1	2.0
20	火	クロパン さといもみそグラタン おあげサラダ コンソメスープ たんかん ギゆうにゆう	とりにく ベーコン あさり はなまめ ギゆうにゆう とうにゆう しるみそ チーズ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ マッシュルーム ぼんかん	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢 コンソメ 酒	656	28.1	27.0	2.3
21	水	ごはん じゃことアーモンドのふりかけ こうやどうふのあげに さつまじる おいわいこうはくゼリー ギゆうにゆう	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし とりにく なまあげ こおりどうふ あぶらあげ しるみそ あかみそ ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	こめ アーモンド いらごま さとう じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう さつまいも いちごゼリー	みりん しょうゆ 酒 かつおぶし	664	24.3	22.7	1.7
22	木	きのこクリームスパゲティー ポトフ パイナップルパイ ギゆうにゆう	ベーコン ギゆうにゆう なまクリーム うずらたまご ウィンナー	たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ こんにやく さやいんげん パインかん	スパゲティー こむぎこ バター サラダあぶら じゃがいも パイン かんづき ジャム グラニューとう	白ワイン 豚鶏スープ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	612	20.2	27.2	1.8
26	月	ごもくチャーハン ししゃものてりやき かいそうサラダ にらたまスープ さつまいものごまだんご ギゆうにゆう	やきぶた なたまご ししゃも かいそうミックス ちりめんじゃこ とうふ たまご とうにゆう ギゆうにゆう	ながねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ だいこん きゅうり コーン にんじん にら たまねぎ	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう いらごま でんぶん さつまいも しらたまこ あぶら	しょうゆ 塩 酒 オイスターソース こしょう 酢 豚鶏スープ	575	24.4	19.1	3.0
27	火	ごはん れんこんハンバーグ アーモンドサラダ みそしる デコポン ギゆうにゆう	ぶたにく とうふ だいず とうにゆう たまご あぶらあげ あかみそ しるみそ ギゆうにゆう	たまねぎ れんこん ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう こまつな ながねぎ デコポン	こめ パンこ さとう でんぶん サラダあぶら アーモンド	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ みりん 酢 かつおぶし	579	25.3	21.2	1.7
28	水	ごはん チキンスープカレー あげやさ いちごあんじん ギゆうにゆう	とりにく うずらたまご ギゆうにゆう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが トマトかん りんご ベースト さやいんげん れんこん にんじん いちご いちごピューレー	こめ サラダあぶら じゃがいも あぶら あんにんどうふ さとう	塩 チャツネ しょうゆ カレールウ カレールウ 豚鶏スープ かつおぶし パセリ	602	21.0	20.5	1.7
29	木	ごもくうどん ささかまぼこのいそべあげ あおなごまあえ ヨーグルトむしパン ギゆうにゆう	とりにく あぶらあげ なたまご ささかまぼこ あおのり しるみそ ヨーグルト ギゆうにゆう なまクリーム	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし みかんかん	うどん さんおんとう こむぎこ あぶら さとう いらごま すりごま むしパンミックス	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし	574	25.4	21.3	2.9
今月の目標		～寒さに負けない食事をしよう～				中学年平均	602	25.1	21.3	2.1

☆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%

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

