

給食予定献立表

令和4年度 2月

松戸市立寒風台小学校

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			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					
1	水	ごはん こうやどうふのあげに とうにゅういりやさいじる はるか ギゆうにゅう	とりにく こおりとうふ ぶたに く あぶらあげ しろみそ とう にゅう ギゆうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう だい いこん こんにやく ながねぎ こまつな スイーツスプリング	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし	586	22.6	18.2	1.9	
2	木	きつねもちうどん わかめじゃこおにぎり いるどりきんぴら ギゆうにゅう	とりにく なた わかめ ちり めんじゃこ ぶたにく だいず ギゆうにゅう	こまつな ながねぎ ほしいたけ ごぼ もやし にんじん ビーマン あか ピーマン	きつねもち さとう うどん こ め ごま サラダあぶら ごま あぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 か つおぶし 酢 とうがらし	599	22.5	15.8	3.3	
3	金	いわしのかばやきどん こぶちやあえ とんじる おにうちまめ ギゆうにゅう【節分】	まいわし ぶたにく あぶらあ げ とうふ あかみそ しろみ そ いりだいず ギゆうにゅう	おろししょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん なが ねぎ	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん 昆布茶 か つおぶし	660	31.9	22.6	2.0	
6	月	ポーカカレーライス ふくじんづけ あんにとんどうふのフルーツポンチ ギゆうにゅう	ぶたにく あさり ヨーグル ト スキムミルク チーズ ギゆう にゅう	たまねぎ にんじん トマト トマトビュ レー リんご おろししょうが おろしにん じんに ふくじんづけ みかんかん ももか ん パインかん	じゃがいも サラダあぶら パ ター こむぎこ こめ あんに んどうふ さとう	カレーこ チャツネ ウスター ソース ガラムマサラ マサ ラマイルド オールスパイス 白ワイン 塩 豚鶏スープ	641	22.0	18.5	1.9	
7	火	はいがパン はちみつ&マーガリン シーフードシチュー グリーンサラダ アーモンドカル ギゆうにゅう	いか えび あさり ベーコ ン ギゆうにゅう とうにゅう なま クリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グ リーンピース ブロッコリー キャベツ コ ーン レモンかじゅう	はいがパン はちみつ&マ ーガリン じゃがいも サラダあ ぶら パター こむぎこ さとう アーモンドフィッシュ	塩 こしょう 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	645	29.5	27.5	2.6	
8	水	こんぶのまぜごはん ししゃものパリパリあげ ツナとわかめのサラダ かきたまじる ギゆうにゅう	こんぶ ぶたにく ししゃも ツ ナ フラック わかめ たまご ギゆうにゅう	にんじん おろししょうが キャベツ こま つな コーン レモンかじゅう ほしいた け	こめ さとう サラダあぶら きょうざのかわ あぶら ごま こまあぶら しらたま でんぶ ん	酒 しょうゆ みりん カレ ー 酢 塩 かつおぶし	598	23.9	20.6	2.6	
9	木	さけとほうれんそうのスパゲティ クロワッサン やさいスープ はるか ギゆうにゅう	さけ あさり ベーコン ギゆう にゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれ んそう キャベツ かぶ はるか	スパゲッティ サラダあぶら バター こむぎこ クロワッサン グラニューとう じゃがいも	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ ローリエ みりん しょうゆ コンソメ	658	27.5	31.7	2.8	
10	金	やきにくどん にらたまスープ ココアアーモンド ギゆうにゅう	ぶたにく たまご とうふ なる と きなこ ギゆうにゅう	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ しらたき ビーマ んに ほしいたけ ながねぎ	こめ サラダあぶら ごま ご まあぶら さんおんとう でん ぶん アーモンド さとう	しょうゆ 酒 コチュジャン みりん オイスターソース 塩 豚鶏スープ ココア	634	27.8	21.5	1.9	
13	月	ごはん ぶりのゆうあんやき きりぼしだいこんのみそアーモンド とうふのだんごじる ギゆうにゅう	ぶり しろみそ とりにく とう ふ なると ギゆうにゅう	ゆず きりぼしだいこん こまつな にん じん ほしいたけ ごぼう はくさい ほう れんそう	こめ さとう さんおんとう アーモンド しらたまこ ごま	しょうゆ みりん 塩 酒 か つおぶし	621	27.8	21.7	1.7	
14	火	パレンティンチョコパン チリコンカン カリカリチップスサラダ きよみオレンジ ギゆうにゅう	ぶたにく いんげんまめ きん ときまめ ギゆうにゅう	おろしにんにく たまねぎ にんじん パ セリ トマト きゅうり キャベツ コ んきよみオレンジ	チョコパン チョコレート スプ レーチョコ サラダあぶら じゃ がいも ポテトチップス さとう ごまあぶら	赤ワイン 豚鶏スープ テリ ヤウダー コンソメ ケ チャップ 中濃ソース こしよ うしょうゆ 酢 みりん	645	28.2	22.9	2.4	
15	水	ごしきじゃこごはん さけのねぎみそやき かむかむサラダ まめまめみそしる ギゆうにゅう	ちりめんじゃこ ぎんざけ し ろみそ かいそうメックス ツナフ ラック とうふ あぶらあげ わ かめ とうにゅう ギゆうにゅう	ながねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん きりぼしだいこん こまつな ごまあぶら	こめ ごしきはなむすび ごま さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ 酒 酢 塩 かつおぶし	592	28.5	21.5	3.1	
16	木	キムチラーメン アメリカンドック ツナサラダ きくかみかん ギゆうにゅう	やきふた うすらたまご あさ り フラックフルーツ たまご ギゆうにゅう ツナフレック	にんじん もやし はくさい あじつけメン マ チンゲンサイ にら キムチ ブロッ コリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう みかん	ちゅうかめん ごまあぶら ホットケーキミックス あぶら サラダあぶら さとう ごま	しょうゆ 塩 こしょう 豆板 醤 豚鶏スープ ケチャップ 酢	603	27.6	34.1	3.5	
17	金	ごはん すきやきに おろしあえ きなこアーモンド ギゆうにゅう	ぶたにく やきとうふ きなこ ギゆうにゅう	しらたき はくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ぶなしめじ ほしいたけ こまつな さやいんげん だいこん	こめ ふ さんおんとう アー モンド さとう	酒 みりん しょうゆ	575	25.3	17.5	1.4	
20	月	ごはん しろみさかなフライ ジャーマンポテト とりとレタスのスープ ギゆうにゅう	メルルーサ たまご ベーコ ン とりにく ギゆうにゅう	ほうれんそう コーン マッシュルーム に んじん ぶなしめじ たけのこ レタス	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも パター サラダあ ぶら でんぶん ごまあぶら	中濃ソース 塩 こしょう 酒 みりん 薄口しょうゆ 豚鶏 スープ	610	28.0	19.2	2.0	
21	火	セサミあげパン じゃこのカリカリサラダ ワントンスープ はるみ ギゆうにゅう	ちりめんじゃこ ぶたにく なる と ギゆうにゅう	きゅうり にんじん キャベツ コーン た まねぎ ながねぎ おろししょうが はくさ い こまつな ほしいたけ あじつけメン マ はるみ	チョコパン あぶら ごま き び さとう さとう サラダあぶら ごまあぶら ワントンのかわ でんぶん	塩 しょうゆ 酢 こしょう か つおぶし 酒	576	20.9	24.9	2.5	
22	水	ごはん さばのみそに じょうもんあえ きのこけんちんじる ギゆうにゅう	さば あかみそ ひじき とりに く あぶらあげ しろみそ ギゆう にゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん れんこん こまつな だいこん ごぼう ぶなしめじ	こめ さとう アーモンド ごま さいも	酒 しょうゆ みりん 薄口 しょうゆ かつおぶし	648	26.4	27.8	2.7	
24	金	ベジタブルピラフ ハッピーミートローフ やさいのカレーソテー おまめのスープ ギゆうにゅう【6年生を送る会】	ベーコン ぶたにく だいず たまご ギゆうにゅう うすらた まご いんげんまめ ひよこま め	にんじん たまねぎ コーン グリンピー ス えだまめ キャベツ もやし パセリ	こめ サラダあぶら パンこ さ とう じゃがいも	しょうゆ コンソメ 塩 酒 こ しょう 赤ワイン ナツメグ 中濃ソース ケチャップ カ レーこ 豚鶏スープ	570	27.9	17.3	2.8	
27	月	ゆかりごはん ししゃものからあげ わかめサラダ まめっこじる ギゆうにゅう	ししゃも わかめ とうふ あぶ らあげ だいず とうにゅう し ろみそ ギゆうにゅう	キャベツ もやし にんじん ほんのうね ぎ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら サラダあ ぶら	ゆかり 酢 塩 しょうゆ か つおぶし	592	25.0	23.8	3.1	
28	火	ハムチーズロールパン ようふうおでん アーモンドあえ パナナ ギゆうにゅう	ハム チーズ とりにく ウイ ナー ちくわ あげボール ギゆうにゅう	にんじん こんにやく キャベツ だいこん こまつな パナナ	しょうゆ じゃがいも さんお んとう アーモンド	かつおぶし 塩 こしょう 薄 口しょうゆ 白ワイン しょう ゆ みりん	604	30.3	27.6	3.3	
今月の目標		じょうぶな からだをつくろう					中学年平均	614	26.5	22.9	2.5

☆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(中学生): エネルギー 650kcal、たんぱく質※1~32.5g、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%