



2月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名	赤 (1. 2群)	緑 (3. 4群)	黄 (5. 6群)	熱量 (Kcal)	
					たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	金			わかめご飯 鰯胡麻フライ ツナとキャベツの和えもの なめこ味噌汁 福豆	牛乳 わかめ 油揚げ 味噌 大豆 鰯 ツナ 豆腐	人参 ほうれん草 キャベツ もやし なめこ 長ねぎ	米 砂糖 白ごま サラダ油 すりごま パン粉	660 Kcal	27.3g
4	月			マーボー丼 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 なた 杏仁豆腐	にら 人参 生姜 筍 白菜 ほうれん草 にんにく 長ねぎ 椎茸 もやし みかん 黄桃 バイン えのき	米 砂糖 春雨 サラダ油 ごま油	693 Kcal	24.3
5	火			うぐいすきなご揚げパン ツナポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	牛乳 うぐいすきな粉 なた 豚肉 ツナ チーズ	人参 ほうれん草 もやし 椎茸 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 ワンタン じゃが芋 サラダ油 ごま油 マヨネーズ (卵なし)	686 Kcal	23.6
6	水			ご飯 寒鰯の味噌煮 ピリ辛きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 味噌 鰯 鶏肉 豆腐 なた 卵 さつま揚げ	人参 ほうれん草 長ねぎ ごぼう しらたき えのき 生姜	米 砂糖 白ごま ごま油	662 Kcal	31.0
7	木			五目旨煮麺 大根のそぼろ煮 ワッフル	牛乳 えび いか 豚肉 鶏肉 うずら卵 卵	人参 生姜 玉ねぎ にんにく 長ねぎ 白菜 きくらげ さやいんげん 大根 しらたき	中華めん 砂糖 サラダ油 小麦粉	631 Kcal	29.0
8	金			かやくご飯 寒鰯の香味揚げ おかか和え どさんこ汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 鰯 かつお節 味噌 鮭	人参 ほうれん草 ごぼう 椎茸 キャベツ もやし 大根 玉ねぎ コーン しらたき	うるち米 もち米 砂糖 じゃが芋 白ごま サラダ油 バター	631 Kcal	29.3
12	火			切り干し大根のビビンバ もずくのスープ プリン	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 もずく	人参 ほうれん草 生姜 長ねぎ 切り干し大根 にんにく もやし わけねぎ えのき	米 砂糖 白ごま ごま油	632 Kcal	26.2
13	水			ドライカレー ミネストローネ フルーツの苺ヨーグルト和え	牛乳 大豆 豚肉 いんげん豆 鶏肉 チーズ 寒天 ヨーグルト	人参 ピーマン パセリ 生姜 玉ねぎ にんにく 干しぶどう トマト 苺 みかん 黄桃 バイン	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油	636 Kcal	21.4
14	木			ミートソーススパゲティ 豚しゃぶサラダ チョコチップマフィン	牛乳 大豆 卵 豚肉 チーズ	人参 ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖 サラダ油 チョコ バター 生クリーム	651 Kcal	24.2
15	金			じゃこ煮めし おでん 磯香和え ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ 竹輪 いわし団子 はんぺん さつま揚げ うずら卵 昆布 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草 大根 もやし こんにゃく しらたき	米 じゃが芋 白ごま ちくわぶ	644 Kcal	27.2
18	月			ポークカレーライス 海藻サラダ ボンカン	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 海藻 わかめ	人参 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン ポンカン	米 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 バター	700 Kcal	20.4
19	火			食パン 苺ジャム&マーガリン オムレツ チリコンカン クリームシチュー	牛乳 卵 チーズ 金時豆 大豆 ひよこ豆 豚肉 鶏肉	人参 トマト 玉ねぎ マッシュルーム 大根	食パン ジャム マーガリン 生クリーム 小麦粉 サラダ油 バター	670 Kcal	27.7
20	水			ご飯 韓国のり 寒鰯の西京焼き アーモンド和え キムチ豚汁 ヨーグルト	牛乳 鰯 味噌 豆腐 豚肉 のり ヨーグルト	人参 ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 白菜 こんにゃく	米 砂糖 里芋 アーモンド	649 Kcal	29.5
21	木			手作りマカロニグラタン ツナサラダ ポトフ チーズドッグ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ チーズ わかめ 卵	かぼちゃ 人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ レモン 大根 キャベツ きゅうり	生クリーム サラダ油 小麦粉 マカロニ じゃが芋 バター	642 Kcal	26.1
22	金			鶏ごぼうご飯 小鰯の唐揚げ 大根と豚ばら肉の煮物 かす汁	牛乳 小鰯 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 鮭	人参 ごぼう 生姜 大根 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 こんにゃく 里芋 白ごま サラダ油 酒かす	637 Kcal	23.3
25	月			サフランライスのクリームソースがけ ひじきサラダ アセロラゼリー	牛乳 ひよこ豆 鶏肉 ベーコン チーズ ひじき 海藻	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり アセロラ	米 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	660 Kcal	18.6
26	火			かき揚げうどん 里芋とイカの煮物 白玉ぜんざい	牛乳 油揚げ なた 鶏肉 厚揚げ いか 小豆	人参 ほうれん草 長ねぎ さやいんげん 筍 こんにゃく	うどん 砂糖 小麦粉 里芋 サラダ油 白玉	632 Kcal	27.9
27	水			ご飯 手作りふりかけ 寒鰯の照り焼き 胡麻和え 沢煮焼	牛乳 鰯 油揚げ 豚肉 かつお節 のり ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう 大根 筍 えのき 長ねぎ	米 砂糖 すりごま 練りごま 白ごま	642 Kcal	30.7
28	木			ピリ辛ガーリックチャーハン 白菜と肉団子のスープ ナムル 胡麻付き揚げ団子	牛乳 なた 豚肉 うずら卵 小豆	人参 ほうれん草 わけねぎ にんにく 長ねぎ もやし 白菜 きくらげ	米 砂糖 上新粉 ごま油 サラダ油 白ごま	656 Kcal	21.8

・・・この日は「はしの日」です。必ずはしを持ってきて下さい

寒さの厳しい2月がやってきました。健康な体づくりには、
バランス良く、色々な食材を食べることが大切です。栄養を
しっかり摂って、風邪に負けないようにしましょう！

学校給食摂取基準と今月の充足率		
エネルギー (Kcal)	650Kcal	102%
蛋白質 (g)	24.0g	110%
脂質 (g)	21.3g	95%
カルシウム (mg)	350mg	101%
塩分相当量 (g)	2.5g	105%