



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) たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	緑(3.4群) ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	黄(5.6群) 炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	熱量(エネルギー)(kcal)	
								蛋白質(g)	カルシウム(mg)
								脂肪(g)	食塩(g)
1	金	丼	MILK	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 あわらあわ 油揚げ 味噌 大豆 いわし 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 19.6	406 2.7
4	月		MILK	マーボー丼 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 なると 杏仁豆腐	人参 生姜 白菜 ほれん草 なが しいだけ もやし みかん 黄とう	米 砂糖 春雨 サラダ油 ごま油 パン粉	693 Kcal 24.3 17.8	304 1.9
5	火		MILK	うぐいすきなこ揚げパン ツナボテトサラダ ワンタンスープ チーズ	牛乳 うぐいすきな粉 豚肉 なると チーズ	人参 ほうれん草 もやし 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 24.6	325 3.0
6	水	丼	MILK	ご飯 寒鯛の味噌煮 ピリ辛きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 味噌 鮭 鶏肉 豆腐 なると 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 19.4	303 3.0
7	木	丼	MILK	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 23.0	295 2.3
8	金	丼	MILK	かやくご飯 寒鯛の香味揚げ 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 17.4	317 2.7
12	火		MILK	切り干し大根のビビンバ もずくのスープ プリン	牛乳 豆腐 豚肉 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 17.2	371 1.7
13	水		MILK	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 豆腐 大豆 豆腐 玉ねぎ	人参 ピーマン パセリ 生姜 玉ねぎ にんにく 干しうどう トマト みかん 黄桃 パイン	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油	636 Kcal 21.4 13.2	293 2.3
14	木		MILK	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 豚肉 卵 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 チコ バター 生クリーム	651 Kcal 24.2 24.3	300 2.0
15	金	丼	MILK	じゃこ茶めし 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 13.3	633 2.4
18	月		MILK	パークカレーライス 海藻サラダ ポンカン	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ 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 22.5	266 2.3
19	火		MILK	食パン 莓ジャム&マーガリン オムレツ チリコンカン クリーミシチュー	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 26.1	374 2.3
20	水	丼	MILK	ご飯 韓国のり 寒鯛の西京焼き アーモンド和え キムチ豚汁 ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 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 さといも 里芋 アーモンド	649 Kcal 29.5 16.1	359 2.7
21	木		MILK	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 33.0	420 2.3
22	金	丼	MILK	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 21.6	459 2.8
25	月		MILK	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 19.0	327 2.6
26	火	丼	MILK	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 鶏肉 厚揚げ 小豆	人参 ほうれん草 長ねぎ さやいんげん 竹輪 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 18.9	288 2.0
27	水	丼	MILK	ご飯 手作りりんご 寒鯛の照り焼き 胡麻和え 沢煮椀	牛乳 鮭 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 20.0	430 2.3
28	木		MILK	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 なると 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 ジョウシム ごま油 サラダ油 白ごま	656 Kcal 21.8 20.4	314 2.7

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12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%