



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 (主食・主菜・副菜・他) | 赤 (1. 2群) | 緑 (3. 4群) | 黄 (5. 6群) | 熱量 (kcal) | |
|----|----|----|----|---|--|---|---|-----------|-----------------------|
| | | | | | 主に体の組織をつくる | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーとなる | 蛋白質 (g) | カルシウム (mg) |
| 3 | 月 | | | 中華おこわ 鯛のごまフライ 白菜スープ 手作り福豆 | 牛乳 豚肉 鶏肉 鰯 豆腐 大豆 | 人参 山菜 もやし 生姜 長ねぎ 白菜 きくらげ | うるち米 もち米 サラダ油 ごま油 春雨 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま | 638 kcal | 25.7 28.4 18.9 2.5 |
| 4 | 火 | | | 五目煮焼類 肉団子と大根の煮物 ワッフル | 牛乳 豚肉 エビ イカ 鶏肉 | にんにく 玉ねぎ 生姜 白菜 人参 長ねぎ きくらげ 大根 白滝 さやいんげん | 中華めん サラダ油 白ごま ワッフル 砂糖 | 653 kcal | 26.8 32.4 24.3 3.0 |
| 5 | 水 | | | ご飯 鯖の味噌煮 じゃが芋のきんぴら かきたま汁 | 牛乳 鯖 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵 味噌 | 生姜 長ねぎ 人参 こんにやく ごぼう えのき 小松菜 | 米 砂糖 じゃが芋 白ごま サラダ油 | 693 kcal | 30.7 31.8 21.3 2.9 |
| 6 | 木 | | | うぐいすきな粉揚げパン 切り干し大根入りポテトサラダ ワンタンスープ | 牛乳 うぐいすきな粉 なると 豚肉 | 椎茸 人参 長ねぎ もやし ほうれん草 切り干し大根 玉ねぎ きゅうり | コッペパン サラダ油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ (卵なし) | 630 kcal | 17.8 13.1 20.0 2.4 |
| 7 | 金 | | | チキンカレーライス カリカリじゃこサラダ ぼんかん | 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ チーズ わかめ 海藻 | 玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ きゅうり 人参 ぼんかん にんにく | 米 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター 白ごま ごま油 | 693 kcal | 21.1 34.8 19.5 2.1 |
| 10 | 月 | | | 高菜チャーハン チキンカツごま味噌ソースがけ 春雨スープ はちみつレモンゼリー | 牛乳 わかめ なると ちりめんじゃこ 鶏肉 うずら卵 味噌 | 高菜 人参 長ねぎ 小松菜 椎茸 | 米 サラダ油 白ごま 春雨 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ゼリー | 693 kcal | 27.8 37.5 23.4 2.7 |
| 12 | 水 | | | ドライカレー ミネストローネ フルーツのヨーグルト和え | 牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 いんげん豆 寒天 ヨーグルト 大豆 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト パセリ みかん バイン 黄桃 | 米 サラダ油 マカロニ じゃが芋 | 668 kcal | 24.3 25.8 14.7 2.0 |
| 13 | 木 | | | 梅わかめご飯 鱈汁 厚焼き卵のおろし 豚え アーモンド和え アセロラゼリー | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 鱈 豆腐 味噌 卵 | 人参 白菜 長ねぎ 大根 ほうれん草 キャベツ もやし 梅 | 米 白ごま 砂糖 アーモンド ゼリー | 638 kcal | 28.5 45.9 14.8 2.6 |
| 14 | 金 | | | 鯛ご飯 ひじきのピリ辛煮 けんちん汁 ショコラプリン | 牛乳 鰯 ベーコン 鶏肉 豆腐 ひじき 油揚げ 大豆 | 生姜 にんにく 白滝 人参 大根 小松菜 ごぼう こんにやく | 米 サラダ油 砂糖 オリーブオイル ごま油 ショコラプリン | 658 kcal | 25.0 35.8 20.5 2.8 |
| 17 | 月 | | | 中華丼 水ぎょうざ ごま付き揚げ団子 | 牛乳 豚肉 エビ イカ うずら卵 鶏肉 小豆 なると | 玉ねぎ 人参 葱 白菜 きくらげ 生姜 にんにく 椎茸 長ねぎ もやし 小松菜 | 米 サラダ油 白ごま もち粉 餃子の皮 | 651 kcal | 24.3 30.4 17.8 1.9 |
| 18 | 火 | | | ミートソーススパゲティ シーフードサラダ フルーツのゆずジュレ和え | 牛乳 豚肉 大豆 イカ チーズ 海藻 | にんにく 玉ねぎ 人参 ゆず ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり レモン みかん バイン 黄桃 | スパゲティ オリーブオイル 砂糖 サラダ油 | 640 kcal | 24.1 26.4 17.4 2.3 |
| 19 | 水 | | | シナモントースト ツナサラダ 鮭のクリームシチュー | 牛乳 鮭 白花生豆 ツナ ベーコン | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン | 食パン バター マーガリン 砂糖 生クリーム サラダ油 | 651 kcal | 23.2 31.5 25.3 2.1 |
| 20 | 木 | | | ご飯 韓国風味付けのり すき焼き煮 だまこ汁 デコボン | 牛乳 豚肉 うずら卵 のり 鶏肉 豆腐 | 白菜 玉ねぎ 人参 せり 白滝 椎茸 長ねぎ テコボン 春菊 ごぼう こんにやく 舞茸 | 米 砂糖 だまこもち | 637 kcal | 26.4 36.3 15.8 2.3 |
| 21 | 金 | | | じゃこ茶めし おでん からし和え ヨーグルト | 牛乳 ちりめんじゃこ 竹輪 さつま揚げ うずら卵 いわし団子 昆布 かまぼこ ヨーグルト はんぺん | 大根 こんにやく 白滝 もやし えのき ほうれん草 人参 | 米 じゃが芋 ちくわぶ | 648 kcal | 30.0 50.1 12.6 2.7 |
| 25 | 火 | | | ターメリックライスのホワイトソースがけ チーズオムレツ ピリ辛ポテト ミートボールのコンソメスープ | 牛乳 鶏肉 エビ チーズ 卵 ベーコン 豚肉 | 小松菜 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく マッシュルーム パセリ | 米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 生クリーム オリーブオイル | 755 kcal | 25.4 32.4 25.7 2.9 |
| 26 | 水 | | | ご飯 小袋ふりかけ 鯖の照り焼き 磯香和え 豚汁 ヨーグルト | 牛乳 鯖 のり かまぼこ 豚肉 ヨーグルト 味噌 | ほうれん草 もやし 人参 大根 こんにやく ごぼう 長ねぎ | 米 砂糖 里芋 うどん サラダ油 里芋 砂糖 白玉 小麦粉 | 649 kcal | 30.4 45.6 21.6 2.7 |
| 27 | 木 | | | かき揚げうどん 里芋とイカの煮物 白玉ぜんざい | 牛乳 鶏肉 油揚げ なると イカ 厚揚げ 小豆 卵 | 人参 小松菜 長ねぎ こんにやく さやいんげん 玉ねぎ | うどん サラダ油 里芋 砂糖 白玉 小麦粉 | 631 kcal | 24.9 32.0 21.6 2.7 |
| 28 | 金 | | | 切り干し大根のピピンパ もずくの卵スープ カスタードプリン | 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 もずく 豚肉 | 長ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 えのき 切り干し大根 | 米 砂糖 ごま油 白ごま プリン | 644 kcal | 25.0 37.7 19.0 2.4 |

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

…この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。



健康な体づくりをしよう!

寒さが厳しい2月になりました。健康な体を作るためには、**バランス良く**
色々な食材を食べることが大切です。毎日の食事から栄養を(っかり)
摂って、風邪やウイルス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) | 650 | 102% |
| 蛋白質 (g) | 27.6 | 103% |
| 脂質 (g) | 21.6 | 91% |
| カルシウム (mg) | 350 | 96% |
| 塩分相当量 (g) | 2.0 | 130% |