

今月は「リクエストメニュー」が登場します!



2月 献立表



令和5年

金山小学校

日曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質g
		肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種実類・油脂類	脂質g	食塩相当量g
1 水	麦ご飯 牛乳 豚のしょうが焼き マカロニサラダ かぶのみそ汁	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし かぶ ねぎ	米 麦 マカロニ	マヨネーズ	706	26.8
2 木	《節分献立》 麦ご飯 牛乳 ごまあえ ざくざく いわしのカリカリあげ 節分豆	いわし とり肉 かまぼこ 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし しいたけ ごぼう だいこん	米 麦 こんにやく さといも 砂糖	油 ごま	668	25.7
								20.8	1.2
3 金	麦ご飯 牛乳 キムタク納豆 れんこんきんぴら 白菜のみそ汁	納豆 とり肉 凍み豆腐 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	キムチ たくあん きゅうり ごぼう れんこん はくさい えのき	米 麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	642	26.5
6 月	麦ご飯 牛乳 八宝菜 チンゲンサイスープ りんごゼリー	ぶた肉 いか うずら卵 なた 木綿豆腐	牛乳	にんじん きぬさや チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油	641	27.3
								19.9	1.8
7 火	麦ご飯 牛乳 赤かぼちゃコロッパ ブロッコリーサラダ たまごスープ	ぶたひき肉 たまご	牛乳	赤かぼちゃ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのき	米 麦 小麦粉 パン粉	バター 油 ドレッシング	685	23.6
								18.2	1.8
8 水	野菜みそラーメン 牛乳 ミニ肉まん わかめの酢の物	ぶた肉 なた	牛乳 わかめ	にんじん いら	キャベツ もやし たまねぎ メンマ きゅうり とうもろこし	中華めん 肉まん 砂糖	ごま油	665	24.2
								15.9	3.5
9 木	麦ご飯 牛乳 とりの照り焼き ポテトサラダ オニオンスープ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ	690	23.1
								24.8	1.9
10 金	スキー記録会								
13 月	ナン 牛乳 キーマカレー クリームコンスープ モチクリームアイス	ぶたひき肉 とりひき肉	牛乳 モチクリームアイス	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ しめじ とうもろこし クリームコーン	ナン	油	697	23.7
								27.9	2.8
14 火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 こまつなスープ フルーツ杏仁	ぶたひき肉 とりひき肉 木綿豆腐	牛乳 杏仁豆腐	にんじん いら こまつな	しいたけ ねぎ しめじ みかん	米 麦	ごま油	657	26.3
								17.8	1.6
15 水	麦ご飯 牛乳 チーズハンバーグ キャベツコーン ミネストローネ	ぶたひき肉 たまご 木綿豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦	油	713	26.1
								22.6	1.9
16 木	豚キムチ丼 牛乳 パリパリサラダ もやしとわかめのスープ	ぶた肉 ツナ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いら ブロッコリー	たまねぎ はくさい キムチ キャベツ とうもろこし もやし	米 麦 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	662	26.2
								20.8	2.1
17 金	麦ご飯 牛乳 エビカツ 梅肉あえ なめこのみそ汁	えび 白身魚 木綿豆腐 かつお節	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり うめぼし なめこ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉	油	590	18.7
								15.5	1.6
20 月	《ふくしま健康応援メニュー④》 麦ご飯 牛乳 海鮮しゅうまい 春雨サラダ 具だくさんキムチゲスープ(理研ヒュン)	たらすり身 えび とりひき肉 ハム ぶた肉	牛乳 わかめ	いら 赤ピーマン	たまねぎ しょうが グリーンピース もやし だいこん きゅうり とうもろこし ねぎ キムチ	米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 ほろさめ かたくり粉	ごま油	632	30.2
								14.5	2.0
21 火	麦ご飯 牛乳 とりのからあげ いそあえ さといもの豚汁	とり肉 ほたて貝柱	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 さといも まめふ しらたき かたくり粉	油	634	26.7
								21.7	1.3
22 水	しょうゆラーメン 牛乳 大学いも	焼きぶた なた	牛乳	にんじん ほうれんそう	メンマ ねぎ もやし	中華めん さつまいも 砂糖	油 ごま ラーメンスープ	634	23.1
								17.2	4.5
23 木	天皇誕生日								
24 金	チャーハン 牛乳 ぎょうぎ 切干大根サラダ たまごとわかめのスープ	たまご 焼きぶた ぎょうぎ ツナ	牛乳 しらす わかめ	こまつな にんじん	切干だいこん ねぎ	米 麦	ごま油	598	22.3
								19.7	1.6
27 月	麦ご飯 牛乳 洋風たまご焼き おかかあえ 豆腐のみそ汁	たまご ツナ かつおぶし 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー いんげん	たまねぎ しめじ とうもろこし はくさい	米 麦 砂糖	油	638	26.7
								19.5	1.5
28 火	《受験応援献立》 カツカレー(勝つ) 牛乳 れんこんサラダ(見通しがきく) いよかん(いい予感)	とんかつ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり とうもろこし いよかん	米 麦	油 ごま油	761	21.8
								26.6	2.0

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。