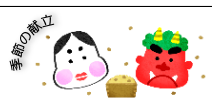
令和６年２月分　献立表

中央区立中央小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん　じゃこピーふりかけ　鶏肉と大根の煮物 みそ汁　牛乳	ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 油揚げ 牛乳	米 さとう ごま油 ごま 油 でんぷん	ピーマン だいこん にんじん こんにゃく もやし　こまつな	599	26.1
2	金	**節分メニュー** 五目かき揚げ丼　沢煮椀 きな粉豆　牛乳 	いか 豚肉 煎り大豆 きな粉 牛乳	米 小麦粉 油 さとう	ごぼう たまねぎ さやいんげん だいこん にんじん 干しいたけ さやえんどう	644	24.6
5	月	中華丼　大学芋　わかめスープ　牛乳	豚肉 いか わかめ 牛乳	米 でんぷん 油 さとう ごま油 さつまいも 中ざらめ ごま	しょうが たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ にんにく えのきたけ 長ねぎ	636	23.7
6	火	ごはん　豚肉と大豆のみそこんにゃく じゃこと野菜のサラダ　すまし汁　牛乳	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	米 でんぷん 油 さとう	しょうが こんにゃく 長ねぎ こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	586	25.6
7	水	メキシカンライス　青菜ともやしのオニオンサラダ 洋風かきたまスープ　はまさき　牛乳	ウインナー ベーコン 卵 チーズ 牛乳	米 油 さとう パン粉	たまねぎ ピーマン スイートコーン缶 キャベツ にんじん もやし こまつな チンゲンサイ はまさき	603	19.7
8	木	ココア揚げパン　ビーンズフレンチサラダ 野菜のクリームスープ　牛乳	豚肉　ベーコン ひよこ豆　手亡　牛乳	コッペパン　油　さとう マカロニ　じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな スイートコーン缶	611	23.3
9	金	ジャージャー麺　中華スープ　オレンジゼリー　牛乳	豚肉 大豆 ベーコン アガー 牛乳	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが たけのこ水煮缶 にんじん 長ねぎ 干しいたけ とうがらし チンゲンサイ えのきたけ オレンジジュース	586	27.0
13	火	ごはん　魚の和風揚げ こんにゃくサラダ　みそ汁　牛乳	シマホッケ 牛乳	米　でんぷん　油　さとう いりごま　つきこんにゃく ごま油	にんじん きゅうり もやし たまねぎ たまねぎ こまつな キャベツ 長ねぎ	585	23.0
14	水	チョコツイストパン　トマトカレースープ ポテトのフレンチサラダ　牛乳	鶏肉　牛乳	ショートニングパン チョコレート ファルファーレ じゃがいも 油 さとう	たまねぎ　にんじん トマト水煮缶　キャベツ	603	20.6
15	木	けんちんうどん　野菜のごまだれ きなこサーターアンダギー　牛乳	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	冷凍うどん 油 さといも ごま 小麦粉 さとう 黒砂糖	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ はくさい こんにゃく こまつな もやし	593	21.2
16	金	ナシゴレン　ソトアヤム　コーンと野菜のサラダ デコポン　牛乳	鶏肉 むきえび 牛乳	米 油 三温糖 春雨 さとう	たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ にんじん スイートコーン缶 もやし しょうが 長ねぎ デコポン	585	24.8
19	月	**食育の日【宮崎県】** ごはん　チキン南蛮　コーンと野菜のサラダ 白菜スープ　牛乳	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 さとう マヨネーズ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし スイートコーン缶 はくさい チンゲンサイ えのきたけ	648	21.5
20	火	**地産地消【小松菜】** 和風スパゲティ　わかめとキャベツのサラダ もちもち小松菜ドーナッツ　牛乳	鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐 卵 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 さとう 白玉粉 粉糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ スイートコーン缶 こまつな	591	24.2
21	水	ひじきごはん　鯖の辛みそだれ　お浸し すまし汁　牛乳	干ひじき 油揚げ 鶏肉 さば 豆腐 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま	にんじん はくさい もやし 長ねぎ こまつな	605	24.6
22	木	ハニートースト　クリームシチュー 野菜の中華ドレッシングサラダ　牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	食パン バター さとう はちみつ じゃがいも 油 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	585	21.7
26	月	キムチクッパ　ジャンボしゅうまい　りんご　牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 ごま ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮	にんじん はくさい もやし 長ねぎ にら はくさい キムチ漬け キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが りんご	613	25.5
27	火	ポークカレーライス　キャベツと青菜のサラダ いずのはる　牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな いずのはる	620	20.8
28	水	きなこトースト　キャベツとコーンの豆乳スープ 白菜サラダ　牛乳	きな粉 鶏肉 ベーコン 豆乳 アガー 牛乳	食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ クリームコーン缶 スイートコーン缶 はくさい こまつな	586	24.8
29	木	**かみかみメニュー** ごはん　ししゃもの薬味ソース 野菜のしょうが醤油がけ　けんちん汁　牛乳	ししゃも 鶏肉 豆腐　牛乳	米 でんぷん 油 さとう つきこんにゃく ごま油	長ねぎ こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ごぼう	586	22.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量)*1 (g)	ｶﾙｼｳﾑ *2 (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
２月分平均	603	15.5	31.8	2.5	333	85	1.9	224	0.35	0.5	29	5.1
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内　*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。