



2月のこんだけひょう



相馬市立大野小学校
2025年2月

日付	こんだけめい	カロリー kcal タンパクg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう			
				血やにくになる		体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
3(月)	節分献立 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え 根菜汁 あとひきみそ大豆	628 26.6	22.4 2.25	いわし 味噌 あとひきみそ大豆	油揚げ 牛乳 かつお節	生姜 ねぎ はくさい もやし ごぼう	ほうれん草 人参 大根 こんにゃく
							大豆白絞油 上白糖 ごま 白すり胡麻 給食用精米 大麦 片栗粉
4(火)	ごはん 牛乳 鶏肉のBBQソースかけ ひきな炒り 白菜のみそ汁	609 26.9	19.5 2.6	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 さつまあげ かつお節	生姜 ねぎ ソテーオニオン 大根 白菜 しいたけ	にんにく レモン汁 人参 すりりんご こんにゃく
5(水)	カルシウムアップ献立 サンラータン麺 牛乳 小松菜サラダ ヨーグルト	640 28.6	17.7 2.52	豚肉 液卵 ハム	豆腐 牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんにく 人参 たけのこ にら	もやし 生姜 きゅうり 玉ねぎ 木耳 ねぎ
							中華めん サラダ油 ごま油 でん粉 ラー油
6(木)	フルーツホイップサンド 牛乳 グリーンサラダ あさり入りミネストローネ	679 21	27.5 1.76	牛乳 あさり	ベーコン	黄桃 たまねぎ りんご サニーレタス セロリ 人参 県産トマト	みかん キヤベツ レタス きゅうり コーン パプリカ
7(金)	日本型食生活献立 麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそかけ のりあえ のっぺい汁	606 28.9	19.5 2.25	牛乳 みそのり 油揚げ	さば 糸かまぼこ 豆腐 かつお節	ねぎ ゆず もやし こんにゃく ごぼう	キャベツ 人参 大根 干しいたけ
							上白糖 大麦 片栗粉
10(月)	6年生バイキング給食	1~5年生お弁当の日				1~5年生お弁当の日	
12(水)	スパゲティミートソース 牛乳 フルーツポンチ	697 26.5	18.2 2.24	ぶた肉 牛乳	鶏挽肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 みかん セロリ グリンピース	ソテーオニオン にんにく もも パイン マッシュルーム トマト缶
13(木)	セルフメンチカツサン 冬野菜スープ 牛乳 チョコクレープ	698 25.5	24.7 2.53	牛乳 とり肉	メンチカツ	キャベツ 大根 人参	玉ねぎ はくさい
14(金)	お弁当の日						
残食調査 (17日から21日まで)							
17(月)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 炒り鶏 ポパイサラダ	575 24.6	17.4 2.08	ひじき佃煮 とり肉 ロースハム	牛乳 さつまあげ	ごぼう コーン 人参 れんこん 干しいたけ こんにゃく 篠きゅうり いんげん ほうれん草	給食用精米 大麦 サラダ油 三温糖 白すり胡麻
18(火)	焼き豚チャーハン 牛乳 キャベツとツナのナムル ワンタンスープ	564 22.7	19.4 2.29	焼き豚 いり玉子 ツナ	豚ひき肉 牛乳 ツナ	人参 ねぎ にら グリンピース きゅうり	給食用精米 サラダ油 三温糖 いりごま ごま油 ワンタン ドレッシング
19(水)	しょうゆラーメン 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮 みかん	685 27.7	17.2 2.88	豚肉 牛乳 青大豆	なると かえり煮干	人参 たけのこ コーン みかん	中華めん サラダ油 さつま芋 片栗粉 大豆白絞油 水あめ 三温糖 いりごま
20(木)	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 枝豆と野菜のサラダ コーンポタージュ	698 23	24.8 2.76	牛乳	鶏肉	きゅうり 枝豆 人参 クリームコーン缶	ジャム ドレッシング じゃが芋 サラダ油 コッペパン
21(金)	ポークカレー 牛乳 チョレギサラダ	591 18.4	19.7 2.48	豚肉 牛乳 韓国おり	粉チーズ 海藻ミックス	にんにく 玉ねぎ 野菜ジュース サニーレタス	生姜 人参 レタス きゅうり
25(火)	豚キムチ丼 牛乳 もやしの香味和え 中華卵スープ	579 25.4	15.9 2.22	ぶた肉 ロースハム 卵	牛乳 豆腐	生姜 ねぎ コーン 玉ねぎ にら	にんにく キムチ 人参 きゅうり もやし
26(水)	肉うどん 牛乳 りんごのカップケーキ	651 26.9	15.5 2.33	豚肉 牛乳 ヨーグルト 昆布だし	かまぼこ スキミルク かつお節	人参 ごぼう ねぎ りんご缶	小松菜 玉ねぎ 干しいたけ
27(木)	鉄分アップ献立 シュガートースト 牛乳 まめ豆サラダ クラムチャウダー	688 24.2	27.8 2.44	牛乳 ロースハム ベーコン	大豆 あさり	枝豆 レタス 人参 玉ねぎ	コーン きゅうり パセリ缶 キャベツ
28(金)	そうま(?)うまうま献立 麦ごはん 牛乳 たらの海苔ごま揚げ レタスとひじきの節マヨ和え 大根のみそ汁	641 27.5	22.7 2.4	かつお節 牛乳 干ひじき 生揚げ 卵	たら 糸かつお節 味噌 青のり	ねぎ SIGCレタス レタス 人参 小松菜	枝豆 玉ねぎ 大根 えのきたけ

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。

☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむ得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	IKEKI-kcal 640	たんぱく質g 24.0	脂質g 17.8	塩分g 2.0
今月の平均栄養価	661	24.4	22.1	2.40