

令和6年 2月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質(g) カルシウム (mg)	
1	木	ごはん	はっぼうさい あおなとはるさめのスープ		ごはん さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご とりにく	きくらげ はくさい にんじん たけのこ ちんげんさい ねしょうが ながねぎ こまつな	604 29.8 339	
2	金	しっぽううどん	いわしのカレーあげ さやまちゃふくまめ		ゆでうどん なたねあぶら さといも ごま でんぷん こめこ さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう いわし うくいすきなこ だいす	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな せんちゃ	655 29.0 366	
5	月	さとうあげパン	れんこんいりにくだんごのスープ		ツイストパン でんぷん なたねあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ながねぎ ねしょうが れんこん にんじん こまつな たけのこ きくらげ はくさい	601 23.0 299	
6	火	きびいり こんぶごはん (佐渡米使用)	とりにくのレモンしょうゆ みそしる		せいはくまい もちきび むぎ なたねあぶら ごま でんぷん さとう	ちりめんじゃこ みそ きざみこんぶ とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	レモン だいこん こまつな ながねぎ	627 26.1 392	
7	水	ポークハヤシライス	ブロッコリーサラダ		ごはん なたねあぶら こむぎこ パター さとう	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム にんにく セロリ コーン ブロッコリー	640 25.6 278	
8	木	ごもくあんかけそば	あんにんどうふ		むしちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら さとう でんぷん	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい ねしょうが にんにく こなかねてん みかんかん りんごかん パイナップル レモン	618 24.2 312	
9	金	きんぴらごはん	ちくわのごまあげ みそしる		せいはくまい むぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ とうふ わかめ みそ	にんじん しらたき ごぼう こまつな えのきたけ	600 23.3 350	
13	火	カレーピラフ	ふゆやさいポトフ ヨーグルト		せいはくまい むぎ なたねあぶら パター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	630 25.8 370	
14	水	たんめん	こめこのココアむしパン		ホットラーメン さとう なたねあぶら ごまあぶら でんぷん こめこ パター チョコチップ	ぶたにく ぎゅうにゅう ココア たまご	きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ ねしょうが にんにく	613 23.2 314	
15	木	みそそぼろごはん	こんにゃくのいりに もずくじる		ごはん パター さとう なたねあぶら	とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう もずく かまぼこ	たまねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ	600 25.9 284	
16	金	フレッシュロール	チキンとほうれんそうのクリームペネ だいこんサラダ		フレッシュロール パター マカロニ オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム ツナ	ほんしめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん きゃべつ きゅうり レモン	605 23.6 328	
19	月	ごはん	ホンシャオどうふ じゃこのいりに ナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ちんげんさい ねしょうが ながねぎ もやし こまつな	601 27.4 592	
20	火	かしわうどん	じゃがいものみそだれかけ おひたし		ふくろいりじごなうどん じゃがいも こむぎこ なたねあぶら さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ きゃべつ	611 24.8 327	
21	水	ごぼうピラフ	やきウィナー やさいスープ		せいはくまい むぎ なたねあぶら パター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン	ごぼう にんじん コーン ねしょうが きゃべつ たまねぎ	647 26.8 260	
22	木	ごはん	おでん ゆかりふりかけ はくさいとみずなのつけもの		ごはん じゃがいも さとう しろごま	ぎゅうにゅう やきちくわ むすびこんぶ あげボール うすらたまご はなかつお	だいこん こんにゃく ゆかり はくさい みずな	601 23.3 349	
26	月	しょくパン いちごジャム	ボルシチ かいそうサラダ		しょくパン いちごジャム じゃがいも なたねあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく サワークリーム わかめ	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ にんにく コーン きゅうり	600 22.7 317	
27	火	ふくまめごはん	さわらのからあげ みそしる		せいはくまい もちごめ なたねあぶら さとう でんぷん こめこ	とりにく だいす さわら ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな ながねぎ はくさい	604 26.5 322	
28	水	カレーライス	てづくりふくじんづけ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター ごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが だいこん きゅうり れんこん	630 21.5 275	
29	木	てんぷらうどん	うどいりかきあげ いそのかあえ		ふくろいりじごなうどん じゃがいも こむぎこ でんぷん なたねあぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きざみのり	うど たまねぎ みずな にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな えのきたけ	602 21.6 338	
給食回数				《19回》			平均栄養量		615 24.5 337

※都合により献立を変更することがあります。