

# 2月のこんだて表

家庭数

平成30年

さいたま市立新開小学校

日(曜)	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える					
1(木)	じゃこ入りわかめご飯		大根のあつあつ煮 小松菜のツナ和え ネーブル	ちりめんじゃこ 牛乳 ツナ油漬 鶏肉 生揚げ	精白米 強化米 米粒麦 米粒小麦 三角こんにゃく	三温糖	だいこん にんじん こまつな キャベツ	コーン ネーブル		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 24.7 g 14.7 g 2.6 g
2(金)	節分ご飯		いわしの梅煮 おろし汁 香り漬け	いり大豆 刻み昆布 ちりめんじゃこ 牛乳 かまぼこ	精白米 強化米 じゃがいも 植物油		にんじん だいこん 根深ねぎ 板こんにゃく	しめじ キャベツ きゅうり しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 25.6 g 19.0 g 3.1 g
5(月)	白飯		四川豆腐 莖わかめのピリからあえ きんかん	牛乳 豚肉 豆腐 くきわかめ	精白米 植物油 三温糖 でん粉	ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ 根深ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり	もやし きんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 25.0 g 16.5 g 2.0 g
6(火)	京風五目たまきうどん (地粉うどん)		ささかまの磯辺揚げ 柚香和え	鶏肉 油揚げ 白竹輪 板昆布	牛乳 鶏卵 せかまぼこ あおのり	地粉うどん なたね油 上白糖 でん粉 小麦粉		にんじん しいたけ 根深ねぎ しょうが	はくさい キャベツ きゅうり ゆず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 25.0 g 17.4 g 3.2 g
7(水)	ソイ丼 (白飯)		沢煮碗 ツナ入りのり酢和え	だいず 豚肉(挽) ベーコン 牛乳 刻みのり	豚肉 生揚げ ツナ油漬 刻みのり	精白米 植物油 きび糖	でん粉	たまねぎ 青ピーマン ごぼう にんじん	だいこん 根深ねぎ キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 29.2 g 18.6 g 2.7 g
8(木)	ターメリックライス		ごぼう入りドライカレー ひじきのマリネ ヨーグルト	豚肉(挽) だいず チーズ 牛乳	干しひじき ヨーグルト	精白米 強化米 バター 植物油	三温糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ごぼう 青ピーマン だいこん 干しぶどう カットトマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 24.0 g 18.3 g 1.9 g
9(金)	白飯		魚とポテトの トマトソース和え 五目スープ 中華きゅうり	牛乳 鶏卵 まんだい 鶏肉 豆腐	鶏肉 まんだい	精白米 じゃがいも なたね油 三温糖	でん粉 ごま油	たまねぎ にんにく きゅうり りんご しょうが 根深ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 26.0 g 16.1 g 2.3 g
13(火)	和風スパゲティ		アジフライ 海藻サラダ	豚肉 ベーコン 刻みのり 牛乳	アジフライ 海藻ミックス	スパゲッティ ごま油 植物油 なたね油 三温糖	ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり	しめじ コーン 青ピーマン キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 kcal 28.1 g 19.8 g 2.7 g
14(水)	柳川風丼 (麦ご飯)		コロコロ大学芋 しばひじき	豚肉 鶏卵 牛乳 白いげん豆	干しひじき	精白米 米粒麦 きび糖 ごま 三温糖	さつまいも でん粉 なたね油 三温糖	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん さやえんどう しばづけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 kcal 23.0 g 18.3 g 2.1 g
15(木)	チキンピラフ		オムレツの パーペキューソース マカロニスープ	鶏肉 牛乳 オムレツ ウインナー	ベーコン	精白米 強化米 バター	三温糖 植物油 マカロニ	にんじん たまねぎ にんにく アップルソース グリーンピース キャベツ	かぶ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 24.8 g 19.3 g 3.1 g
16(金)	白飯 カレーじゃこふりかけ		豆腐の中華煮 春雨サラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 豚肉	うすら卵	精白米 植物油 三温糖 ごま 緑豆はるさめ	ごま油 でん粉	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	しいたけ チンゲンサイ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 25.9 g 18.4 g 2.4 g
19(月)	キムチチャーハン (★総選挙・主食3位)		青のりポテト (★総選挙・主菜1位) トック入り肉団子スープ	焼き豚 牛乳 あおのり 肉団子		精白米 米粒麦 強化米 植物油	ごま油 じゃがいも なたね油 無菌トック	キムチ はくさい 根深ねぎ にんじん コーン チンゲンサイ 青ピーマン えのきたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 20.8 g 18.0 g 3.0 g
20(火)	みそラーメン (中華種) (★総選挙・主食2位)		ポテトのフラワーあげ (★総選挙・主菜2位) 中華漬け	豚肉(挽) 牛乳		精白米 植物油 さつまいも ごま 三温糖	ごま油 はちみつ ごま油	しょうが 根深ねぎ にんにく にんじん もやし きゅうり	キャベツ コーン だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 22.4 g 16.4 g 2.9 g
21(水)	ツイストパン		ポテトのミートソース和え (★総選挙・主菜3位) マカロニサラダ (★総選挙・サラダ2位)	牛乳 豚肉(挽) だいず チーズ	ツナ水煮	ツイストパン じゃがいも 植物油 マカロニ	三温糖	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ	キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 25.5 g 19.0 g 2.7 g
22(木)	白飯 彩の国納豆		肉じゃが 磯香和え (★総選挙・サラダ1位)	牛乳 豚肉 彩の国納豆 刻みのり		精白米 じゃがいも 植物油 三温糖		たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 24.0 g 13.8 g 1.7 g
23(金)	ココア揚げパン (★総選挙・主食1位)		じゃがいものスープ煮 大豆とツナのサラダ (★総選挙・サラダ3位)	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ油漬	チーズ だいず	コッパパン なたね油 きび糖 じゃがいも	植物油	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 24.8 g 24.4 g 2.8 g
26(月)	ごぼうと豚肉の混ぜご飯		カレイの竜田揚げ かきたま汁	豚肉 油揚げ 牛乳 かれい竜田	わかめ 鶏卵	精白米 強化米 植物油 三温糖	なたね油 でん粉	しょうが ごぼう にんじん しいたけ	根深ねぎ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 27.6 g 19.9 g 2.7 g
27(火)	黒パン		ポークビーンズ 和風サラダ 清見オレンジ	牛乳 ベーコン 豚肉 だいず	チーズ わかめ	黒パン じゃがいも 植物油 三温糖	バター ごま油	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	きゅうり だいこん オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 kcal 33.5 g 37.4 g 2.6 g
28(水)	白飯 焼き海苔		魚の薬味ソース 豚汁	焼きのり 牛乳 ホキ 豚肉	豆腐	精白米 なたね油 三温糖 さといも	植物油	根深ねぎ にんにく しょうが こんにゃく こまつな	だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 25.4 g 17.4 g 2.1 g

- ・献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。
- ・5年生はたかつえ自然の教室の際の給食欠食の補填として、27・28日の2日にかけてバイキング給食を行います。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
627kcal	25.5 g	19.1 g	2.5 g

- 12月に「給食総選挙」を行いました。その結果をうけ、2月19日～23日の1週間を「夢の人気給食ウィーク」とし、主食・主菜・サラダで3位までに入った全9品が登場します。楽しみにしてください。