



2月予定献立表



甲

市川市立百合台小学校

令和元年度

行事食	日	曜日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			主食 (大皿)	牛乳	主菜・副菜・汁物 (小皿)(碗)	血や肉や骨をつくる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	kcal	g	g	g	
せつぶん 節分	3	月	ごはん	○	イワシのカレー竜田揚げ(小) おかか和え(小) 味噌汁(碗) 節分豆	イワシ かつお節 わかめ 豆腐 味噌 節分豆 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 さとう	しょうが ほうれん草 白菜 コーン にんじん ねぎ えのき	636	28.5	21.9	1.7	
	4	火	ひじきごはん	○	擬製豆腐(アルミ皿) 大根サラダ(小) 白玉汁(碗)	鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ たまご わかめ かつお節 牛乳	米 さとう ごま 油 白玉もち	しょうが 大根 いんげん にんじん 白菜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	627	28.8	19.2	1.8	
	5	水	しらすごはん	○	鶏肉の幽庵焼き(小) 白菜のおひたし(小) 肉味噌煮(碗) デコボン	しらす 鶏肉 海苔 豚肉 牛乳 生揚げ かつお節 味噌 だし昆布	米 油 じゃが芋 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん もやし しょうが ゆず 干椎茸 デコボン	707	32.6	22.8	2.2	
	6	木	コッペパン	○	苺ジャム アスパラベーコン巻き(小) 焼肉サラダ(小) クリーム煮(碗)	ベーコン 豚肉 生クリーム チーズ 牛乳 鶏肉	パン 油 さとう バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり 白菜 アスパラ	666	27.0	26.9	2.3	
	7	金	ごはん	○	メンチカツ(小) ポテトサラダ(小) のっぺい汁(碗)	豚肉 ハム 豆腐 かつお節 牛乳 だし昆布	米 片栗粉 パン粉 油 じゃが芋 さとう	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 きゅうり コーン ごぼう えのき	669	26.2	22.1	1.9	
	10	月	ごはん	○	鶏の唐揚げ(小) ごぼうサラダ(小) かき玉汁(碗) 苺(1人2個)	鶏肉 ハム たまご なた 豆腐 牛乳 かつお節 だし昆布	米 片栗粉 油 さとう	にんじん 玉ねぎ しょうが ごぼう きゅうり もやし えのき 苺	646	26.8	23.6	1.6	
	12	水	ごはん	○	えびしんじょ(小) 納豆和え(小) 豚汁(碗) りんご	タラ えび いわし 納豆 牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 味噌 だし昆布	米 長芋 油 里芋 こんにゃく	にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし 大根 りんご	616	28.6	16.6	1.8	
	13	木	ごはん	○	蒸ししゅうまい(小) ごま和え(小) わかめスープ(碗) ポンカン	豚肉 ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 しゅうまいの皮 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜 しょうが たけのこ ポンカン	614	22.5	18.6	1.9	
バレンタイン	14	金	バター醤油スパゲティ	○	フレンチきゅうり(小) ポトフ(碗) チョコケーキ(アルミ皿)	ベーコン ウインナー たまご 牛乳 サラミ ひよこ豆	めん チョコ さとう じゃが芋 オリーブオイル 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれん草 トマト きゅうり コーン エリンギ	699	23.6	28.9	2.2	
	17	月	チャーハン	○	パリパリ春巻き(小) 中華スープ(碗) パナナ	なた 焼き豚 たまご 豚肉 豆腐 牛乳	米 ごま油 さとう 油 春巻きの皮 春雨 片栗粉 小麦粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ パナナ たけのこ ねぎ しょうが 白菜 にら 干椎茸	689	23.0	25.1	1.8	
	18	火	ごはん	○	タラのチリソースがけ(小) 酢の物(小) 沢煮碗(碗)	タラ わかめ 鶏肉 豆腐 かつお節 だし昆布 牛乳	米 片栗粉 里芋 油 さとう	にんじん ねぎ きゅうり たけのこ ごぼう もやし みつば しょうが	557	24.5	14.6	1.8	
	19	水	ビビンバ	○	茎わかめのスープ(碗) ぶどうゼリー(カップ)	たまご 大豆 味噌 茎わかめ 牛乳 ベーコン 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし にんにく えのき ぜんまい	606	21.0	19.0	2.3	
	20	木	カレーライス	○	豆サラダ(小) ヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト 大豆 ハム 牛乳	米 麦 バター 小麦粉 じゃが芋 油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり しょうが にんにく りんご	707	23.3	20.5	2.3	
	21	金	味噌ラーメン	○	中華サラダ(小) 手作り肉まん(アルミ皿)	豚肉 味噌 ハム 牛乳	めん 油 ラード ごま油 さとう ごま 小麦粉 片栗粉	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ ほうれん草 もやし にら ポンカン	786	30.7	23.9	2.9	
	25	火	ごはん	○	赤魚の塩焼き(小) ひじきのきんぴら(小) ちゃんこ汁(碗)	赤魚 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 さとう 片栗粉	にんじん ごぼう いんげん 白菜 ねぎ しょうが 大根 にら 干椎茸	548	26.0	15.1	1.7	
	26	水	キムチごはん	○	もち米肉団子(小) ナムル(小) 春雨スープ(碗) ヨーグルト	豚肉 ベーコン 豆腐 なた 牛乳 ヨーグルト	米 片栗粉 油 さとう もち米 ごま ごま油 春雨	にんじん もやし ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ ぜんまい たけのこ えのき	756	29.8	22.3	2.2	
	27	木	きのこおこわ	○	サバの生姜焼き(小) ツナ和え(小) 筑前煮(碗)	豚肉 かつお節 油揚げ サバ 牛乳 わかめ ツナ 鶏肉	米 もち米 さとう 油 こんにゃく 里芋	にんじん たけのこ れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり しめじ	649	34.2	20.8	1.9	
	28	金	きなこ揚げパン	○	いもミートグラタン(アルミ皿) ひじきのマリネ(小) 野菜スープ(碗)	きな粉 チーズ 豚肉 ひじき 牛乳 ハム ウインナー	パン 油 さとう じゃが芋 バター ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ パプリカ かぶ セロリ きゅうり ほうれん草	707	26.6	28.2	2.5	
(2月の給食回数：18回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承下さい。 ※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(碗)はお碗に盛付けすることを意味します。									百合台小学校2月の平均値	660	26.9	21.7	2.0
									栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0