



給食予定献立表〈後半〉

令和3年2月12日 福島小学校

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

| 日 | こんだて 献立メニュー | 食べ物の主な働きや栄養 | | | | | | 栄養価 | | | |
|-----------|--|-------------------------------|----------------------|----------------------|--|---|----------------------|--------------|-----------|------|-----|
| | | あかいろ なかま 赤色の仲間 | | みどりいろなかま 緑色の仲間 | | きいろ なかま 黄色の仲間 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | |
| | | からだち にく 体(血や肉)をつくる | からだち ようじ 体の調子を整える | からだち ようじ 体の調子を整える | からだち ようじ 体の調子を整える | からだち ようじ 体の調子を整える | からだち ようじ 体の調子を整える | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) | | |
| 15 (月) | ごはん わふうめ 和風梅チキン わかちくサラダ 豆腐のみそ汁 | 鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ のり | 小松菜 にんじん | 梅干し キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ | 精白米 強化米 片栗粉 三温糖 | 米ぬか油 マヨネーズ ごま | 647 | 31.5 | 19.1 | 2.3 |
| 16 (火) | ごはん さけ おうごん や 鮭の黄金焼き 切干大根のごま酢和え 豚汁 | 鮭 糸かまぼこ 豚肉 味噌 | 牛乳 | にんじん 水菜 | 切干大根 きゅうり 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ | 精白米 強化米 三温糖 じゃがいも こんにゃく | マヨネーズ ごま 米ぬか油 | 619 | 31.4 | 18.4 | 2.2 |
| 17 (水) | 食パン ブルーベリージャム添え 牛肉のハンバーグ(トマトソース) いかくんサラダ コンスープ *5年1組希望メニュー* | 豚肉 牛肉 いかくん製 | 牛乳 | トマト にんじん | たまねぎ えのき氷 キャベツ きゅうり どうもろこし | 食パン パン粉 薄力粉 ブルーベリージャム | 米ぬか油 バター | 704 | 29.8 | 27.3 | 3.1 |
| 18 (木) | ビビンバ こんにゃくサラダ わかめスープ ふわっとショコラ | 豚肉 卵 ハム 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | しいたけ たけのこ もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ | 精白米 強化米 三温糖 しらたき ショコラ大福 | 米ぬか油 ごま油 | 635 | 25.0 | 17.5 | 1.9 |
| 19 (金) | ソフト麺 醤油ラーメン風 白菜とチーズのおかか和え 大学芋 | 豚肉 なると かつお節 | 牛乳 チーズ | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ キャベツ どうもろこし メンマ 長ねぎ 白菜 | ソフト麺 さつまいも 三温糖 | 米ぬか油 黒ごま | 633 | 20.7 | 17.6 | 1.7 |
| 22 (月) | ごはん 白身魚のハーブパン粉焼き コールスローサラダ コンソメスープ 果物(はるみ) | ホキ ハム ウインナー | 牛乳 チーズ | にんじん チンゲン菜 | キャベツ きゅうり どうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ はるみかん | 精白米 強化米 パン粉 じゃがいも | マヨネーズ 米ぬか油 | 593 | 27.4 | 17.6 | 2.3 |
| 23 (祝) | てんのうたんじょうび 天皇誕生日 | | | | | | | | | | |
| 24 (水) | 焼き鳥丼 ブロッコリーのおかかマヨ和え そうめん汁 | 鶏肉 かつお節 かまぼこ | 牛乳 のり | ブロッコリー にんじん | りんご キャベツ もやし 玉ねぎ 椎茸 | 精白米 強化米 三温糖 そうめん | ごま マヨネーズ | 587 | 27.3 | 14.2 | 1.9 |
| 25 (木) | ごはん ラザニア インディアンサラダ さつまいも汁 ミルクココア | 豚肉 ウインナー 大豆 味噌 | 牛乳 チーズ | にんじん | 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり どうもろこし 長ねぎ 大根 ごぼう | 精白米 強化米 ぎょうざの皮 じゃがいも 三温糖 さつまいも こんにゃく ミルク | 生クリーム 米ぬか油 | 780 | 25.0 | 23.6 | 2.5 |
| 26 (金) | 発芽玄米ごはん 揚げ豆腐の肉みそがけ 小松菜のレモン和え すまし汁 | 生揚げ 豚肉 味噌 ツナ かまぼこ | 牛乳 | 小松菜 にんじん みつば | もやし きゅうり レモン果汁 しめじ 玉ねぎ | 精白米 強化米 発芽玄米 片栗粉 三温糖 | 米ぬか油 | 712 | 26.9 | 25.9 | 2.3 |