



給食予定献立表



令和3年2月26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	からだちようし とどの 体の調子を整える	からだちようし とどの 体の調子を整える	からだちようし とどの 体の調子を整える	からだちようし とどの 体の調子を整える	からだちようし とどの 体の調子を整える	脂質(g)	食塩相当量(g)		
1 (月)	キムたくご飯 アジフライ ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁	豚肉 アジ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	つば漬け 白菜 もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 薄力粉 パン粉 三温糖	米ぬか油 ごま油 ごま	607	28.8	20.1	2.8
2 (火)	ごはん チンジャオロース いかときゅうりの中華和え 白菜のトロ〜リスープ	豚肉 いか ハム	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり 白菜 えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	ごま油 ごま	570	28.8	15.2	1.8
3 (水)	ちらし寿司 鶏肉のねぎ塩焼き おかか和え 手毬麩のすまし汁 さくらもち	卵 鶏肉 かつお節 豆腐	のり 牛乳	にんじん ブロッコリー みつば 絹さや	れんこん 長ねぎ キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ	精白米 三温糖 手毬麩	ごま油 ごま	685	30.0	14.2	2.0
4 (木)	ごはん 鯖の照り焼き 子ぎつねサラダ 味噌ワントンスープ	さわら 油揚げ かつお節 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 とうもろこし 長ねぎ もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 ワントン	米ぬか油 ごま	627	28.7	19.3	1.9
5 (金)	ゆかりご飯 鶏肉のレモン風味揚げ からし和え ポトフ ラ・フランスゼリー	鶏肉 かつお節 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	レモン果汁 もやし 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	619	28.7	14.3	2.2
8 (月)	ナン キーマカレー パリパリサラダ デコポン	豚肉 豚レバーチップ プ しらす干し	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 トマト キャベツ デコポン	ナン しゅうまいの皮 三温糖	米ぬか油	677	26.9	28.4	3.4
9 (火)	わかめご飯 コロケ 冷しゃぶサラダ 春雨スープ コーヒーゼリー	豚肉 ハム	わかめ 牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのき氷 キャベツ きゅうり もやし 椎茸 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖 春雨	米ぬか油 ごま油	753	23.8	22.1	2.4
10 (水)	ごはん 鯖の梅煮 マカロニサラダ かみなり汁	鯖 味噌 ハム 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 梅干し キャベツ きゅうり 長ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 中双糖 マカロニ	マヨネーズ ごま油	659	30.0	22.5	2.0
11 (木)	お赤飯 ささみたらこのホイル蒸し ゆかり酢和え 祝いなるとのすまし汁 すだちゼリー	鶏肉 たらこ なると	牛乳	大葉 にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 椎茸	赤飯 三温糖		550	28	10	1.8