



がっこう きゅうしょく こんだて よていひょう
2 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和6年度
 泉が丘小学校



日にち ようび	こんだてめい 献立名			おも さいりょう 主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだ をつくる	おもにからだのちょうし を整える	たん白質(g)	塩分(g)
3月 節分献立	むぎいりごはん	牛乳	いわしのおかか さっぱりあえ みそけんちんじる ぶくまめ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ みそ だいず	だいこん にんじん ごぼう こまつな かんぴょう	608 24.8	17.5 2.0
4火 6-1リクエスト	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのからあげ いろいろやさいはるさめサラダ どさんこじる いちごクレープ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら じゃがいも ハター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	しょうが にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ にんにく いちご	720 25.7	26.5 2.2
5水 初午献立	せきはん	牛乳	とりにくのこうみやき ごまあえ しもつかれ ごましお とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモン)	こめ もちごめ ごま さとう パンナコッタ	ぎゅうにゅう ささげ とりにく さけ だいず あぶらあげ	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん だいこん	672 27.5	22.4 1.7
6木	みそラーメン	牛乳	かみかみタコメンチ ナムル	ちゅうかめん はんこ こむぎ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ たら	キャベツ しょうが とうもろこし いら しいたけ ねぎ にんじん こまつな もやし	603 28.1	19.9 2.8
7金	むぎいりごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい	こめ むぎ こむぎ マーガリン あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ フロッコリー とうもろこし	712 23.8	23.4 1.9
10月	むぎいりごはん	牛乳	モロのみそマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんぴら	こめ むぎ ドレッシング あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう モロ みそ のり ぶたにく	レモン パセリ こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん	578 27.9	13.0 2.1
12水	わかめごはん	牛乳	メンチカツ ポイルキャベツ チンゲンサイととうふのかきたまスープ	こめ むぎ はんこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく とうふ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	648 22.5	20.5 2.6
13木	きなこあげパン	牛乳	ポークピーズ かいそうサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ ぶたにく きなこ だいず あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	703 26.7	23.5 2.9
14金	むぎいりごはん	牛乳	ハンバーグ ゆでやさい みそしる ベストチョコプリン	こめ むぎ さとう じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	672 25.3	15.5 2.1
17月	むぎいりごはん	牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ だいこんいりやさいスープ さげばっば	こめ むぎ はんこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご チーズ ベーコン さけ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ もやし だいこんは セロリ	652 29.3	17.9 1.7
18火	むぎいりごはん	牛乳	しろみざかなのてりやき いそべあえ とうにゅうじたてのみそしる	こめ むぎ さつまいも こんにゃく とうにゅう	ぎゅうにゅう のり たら ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	645 24.6	19.9 1.8
19水 6-9リクエスト トマト給食	むぎいりごはん	牛乳	あげぎょうざ やさいのちゅうかあえ とまたまスープ フルーツあんぱんプリン	こめ むぎ さとう こむぎ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	もやし こまつな キャベツ にんじん しょうが トマト チンゲンサイ いら たまねぎ しょうが	674 21.7	21.0 1.7
20木	こめこパン	牛乳	マカロニのクリームに キャベツのスープ ブルーベリージャム	パン マカロニ ジャム ハター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ みかん	586 29.4	19.9 2.2
21金	むぎいりごはん	牛乳	チャーシュー豆腐 にくしゅうまい パンサンスウ	こめ むぎ さとう こむぎ あぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	たまねぎ もやし にんじん しいたけ ちんげんさい しょうが キャベツ いら	657 25.2	19.2 1.7
25火	むぎいりごはん	牛乳	セルフぎゅうどん こまつなのびたし ぼんかん	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース こまつな ぼんかん	716 20.3	28.0 1.6
26水	すめし	牛乳	てまきずし (のり・赤かまぼこ・チーズ・きゅうり) いものこじる	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう のり チーズ かまぼこ とうふ みそ	きゅうり ねぎ こまつな にんじん	629 23.7	14.4 2.7
27木 6-5リクエスト	はちみつパン	牛乳	とりにくとじゃがいものケチャップあえ はるさめサラダ ウィンナーとやさいのスープに いちごヨーグルト	パン はちみつ かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ヨーグルト	しょうが レモン パセリ こまつな キャベツ いちご にんじん	729 29.0	24.3 2.7
28金	むぎいりごはん	牛乳	さばのこうしんやき ごますあえ さといものちゅうかに	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんにく にんじん しょうが こまつな キャベツ	660 28.8	19.0 1.9

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下
 2月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー659kcal たんぱく質25.7g 脂質20.3g 塩分2.1g

2月4日(火)と19日(水)27日(木)は、6年生のリクエスト給食です。

12月から1月にかけて、6年生は家庭科の授業で、「1食分の献立を考えよう。」という授業で、献立について学習しました。献立を個人で考えたり、グループで考えたりしながら、6年生の各クラスそれぞれが考えた献立を、2月と3月に実施します。まず2月には6年1組・3組・5組の献立を実施します。栄養素の特徴の3つのグループや五大栄養素を考慮して栄養バランスよく、さらに彩りや旬、全校生の好みなどを考えた、各クラス自慢の献立です。

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。