

献立日程表

令和6年度2月分(小学校)

四條畷市立学校給食センター

| 日付 | 献立名称 | (一人当り栄養素) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---------------|-----------------------|------|-----------------------|------|-------------|-------------|--------------|---------|----------|-------------|----------|----------|---------|-----------|-----------|
| | | エネルギー kcal | たんぱく質 | | 脂質 | | ナトリウム mg | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミン | | | | 塩分相当 g | 食物繊維 g |
| | | | % | g | % | g | | | | | | A μg RAE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 03月 昼 | ごはん 牛乳 豚汁 イワシフライ きなこ豆 小袋中濃ソース | 703 | 15.9 | 28.0 | 27.9 | 21.8 | 791 | 364 | 102 | 3.81 | 3.5 | 201 | 0.36 | 0.51 | 11 | 1.98 | 3.8 |
| 04火 昼 | 減量黒糖コッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ アロエ入りフルーツミックス | 606 | 13.3 | 20.1 | 28.8 | 19.4 | 1,055 | 325 | 67 | 3.08 | 2.4 | 414 | 0.68 | 0.61 | 30 | 2.63 | 5.0 |
| 05水 昼 | 炊き込みチャーハン 牛乳 八宝菜 ほうれん草焼売(2個) | 619 | 15.9 | 24.6 | 24.6 | 16.9 | 1,203 | 297 | 85 | 1.97 | 3.3 | 449 | 0.62 | 0.51 | 21 | 3.04 | 4.1 |
| 06木 昼 | コッペパン 牛乳 根菜のクリームシチュー カレーポテトサラダ マヨネーズ風ドレッシング ブルーベリージャム | 671 | 13.4 | 22.4 | 38.8 | 28.9 | 1,067 | 340 | 68 | 1.28 | 1.9 | 339 | 0.73 | 0.68 | 31 | 2.69 | 4.1 |
| 07金 昼 | わかめごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 サバの味噌煮 | 666 | 16.0 | 26.7 | 28.2 | 20.9 | 1,328 | 319 | 85 | 7.69 | 3.3 | 326 | 0.43 | 0.53 | 18 | 3.35 | 3.2 |
| 10月 昼 | ごはん 牛乳 小松菜入りすまし汁 豚肉の生姜炒め | 610 | 18.1 | 27.6 | 25.7 | 17.4 | 790 | 375 | 87 | 3.57 | 3.8 | 321 | 0.63 | 0.50 | 12 | 1.96 | 3.0 |
| 12水 昼 | ごはん 牛乳 塩ラーメン ごぼうサラダ コーンクリームドレッシング | 616 | 13.2 | 20.4 | 26.7 | 18.3 | 908 | 268 | 59 | 1.29 | 2.6 | 228 | 0.34 | 0.41 | 12 | 2.30 | 3.8 |
| 13木 昼 | 米粉コッペパン 牛乳 ウィナーのポトフ プレーンオムレツ トマトケチャップ | 600 | 18.3 | 27.5 | 35.7 | 23.8 | 1,180 | 305 | 58 | 1.86 | 3.3 | 381 | 0.49 | 0.63 | 27 | 2.97 | 3.2 |
| 14金 昼 | ごはん 飲むヨーグルト(ショア・マスカット) ハヤシライス ハートのコロケ バレンタインデザート | 709 | 11.6 | 20.6 | 23.1 | 18.2 | 710 | 403 | 57 | 15.82 | 2.3 | 309 | 0.47 | 0.32 | 16 | 1.93 | 6.3 |
| 17月 昼 | ごはん 牛乳 鶏すき風煮 ホッケのいしる漬け | 630 | 17.6 | 27.7 | 24.6 | 17.2 | 570 | 313 | 91 | 1.86 | 4.7 | 382 | 0.26 | 0.50 | 17 | 1.41 | 2.9 |
| 18火 昼 | アップルパイコッペパン 牛乳 コーンポタージュ チキンと大豆のサラダ 柑橘ドレッシング | 614 | 15.9 | 24.4 | 32.0 | 21.8 | 1,026 | 329 | 78 | 1.58 | 2.6 | 264 | 0.80 | 0.75 | 21 | 2.63 | 4.7 |
| 19水 昼 | ごはん 飲むヨーグルト(ショア・ストロベリー) 赤だし さつまいもの天ぷら ツナわかめ | 609 | 12.8 | 19.5 | 18.6 | 12.6 | 669 | 768 | 67 | 3.36 | 1.9 | 179 | 0.23 | 0.09 | 19 | 1.93 | 3.2 |
| 20木 昼 | ココアうずまきパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 ファイバーゼリー入りフルーツミックス | 608 | 13.0 | 19.8 | 25.9 | 17.5 | 786 | 341 | 89 | 5.70 | 2.1 | 319 | 0.66 | 0.64 | 63 | 1.96 | 6.3 |
| 21金 昼 | ごはん 牛乳 ポークカレーうどん 焼き豚ともやしの炒め物 | 625 | 15.0 | 23.4 | 22.9 | 15.9 | 1,138 | 310 | 73 | 1.91 | 3.1 | 379 | 0.44 | 0.44 | 7 | 2.86 | 3.4 |
| 25火 昼 | 減量スイートポテトコッペパン 飲むヨーグルト(ショア・ブルーベリー) ベーコンの洋風煮 カレーボール(2個) 冷蔵ミネゼリー(りんご) | 618 | 12.5 | 19.3 | 25.9 | 17.8 | 839 | 283 | 46 | 4.59 | 1.9 | 298 | 0.72 | 0.33 | 36 | 2.39 | 4.6 |
| 26水 昼 | ごはん 牛乳 白玉スープ 豚そぼろ丼 | 645 | 14.6 | 23.6 | 24.3 | 17.4 | 838 | 266 | 61 | 1.38 | 3.4 | 364 | 0.43 | 0.47 | 10 | 2.09 | 2.7 |
| 27木 昼 | 切り目入り減量コッペパン 牛乳 焼きそば イカときゅうりのサラダ イタリアンドレッシング | 633 | 17.4 | 27.5 | 33.7 | 23.7 | 1,417 | 313 | 79 | 1.52 | 2.5 | 331 | 0.78 | 0.62 | 25 | 3.58 | 4.6 |
| 28金 昼 | ごはん 牛乳 こんにゃくの甘辛煮 サワラ塩糍漬け | 629 | 16.2 | 25.5 | 23.6 | 16.5 | 528 | 290 | 74 | 1.61 | 5.7 | 431 | 0.27 | 0.54 | 24 | 1.32 | 3.0 |
| 当月平均 | | 634 | 15% | 23.8 | 27% | 19.2 | 936 | 345 | 74 | 3.55 | 3.0 | 329 | 0.52 | 0.50 | 22 | 2.39 | 4.0 |
| 一人当り(所要栄養素基準) | | 650 | 摂取エネルギー 全体の13%~20% | | 摂取エネルギー 全体の20%~30% | | 787 | 350 | 50 | 3.00 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 2未満 | 4.5以上 |