

# 2月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(はいようか)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中	
3 (月)	牛乳	すし ごはん	手巻き寿司 吉野汁 まんてん大豆	<u>こめ</u> さといも かたくりこ	マヨネーズ ごま	ウインナー ツナ とりにく まんてんだいず	<u>ぎゅうにゅう</u> のり チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい ねぎ	655 25.8 33.9	831 30.5 31.5	
4 (火)	牛乳	麦ごはん	冬野菜のドライカレー ポテトスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> だいずたんぱく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	にんにくしょうが たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん りんご キャベツ	601 25.2 25.3	778 31.7 22.8	
5 (水)	牛乳	ミルク ロール	洋風炒り卵 かぼちゃの米粉シチュー	ミルクロール さとう <u>こめ</u>	あぶら バター なまクリーム	<u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u> かぼちゃ <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ	600 27.8 39.0	750 34.5 38.0	
6 (木)	牛乳	ごはん	ふくらぎのたつた揚げ ゆかり和え 豚大根	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら	ふくらぎ <u>ぶたにく</u> やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	しょうが キャベツ もやし だいこん こんにゃく	637 27.3 34.1	816 33.3 31.8	
7 (金)	牛乳	ミルク ロール	フライドチキン マカロニサラダ マンハッタンクラムチャウダー	ミルクロール かたくりこ こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	とりにく ベーコン あさり	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	601 29.1 34.3	768 37.9 33.5	
10 (月)	牛乳	バター ロール	煮込みハンバーグ 花野菜とチーズのサラダ かぶのポトフ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	ハンバーグ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>ブロッコリー</u>	カリフラワー たまねぎ かぶ キャベツ	603 29.0 34.5	752 36.3 33.8	
12 (水)	牛乳	ごはん	わかさぎフリッター 加賀れんこんのきんぴら おでん	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま ごまあぶら	わかさぎフリッター <u>ぶたにく</u> あぶらあげ うずらたまご さつまあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん いんげん	<u>れんこん</u> だいこん こんにゃく	593 21.8 31.3	769 26.7 29.1	
13 (木)	牛乳	チャー ハン	わかめスープ チョコクレープ	<u>こめ</u> おおむぎ チョコクレープ	あぶら	ベーコン たまご <u>ぶたにく</u> もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u> にんじん	にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	612 18.9 34.4	756 23.0 31.8	
14 (金)	牛乳	ごはん	白身魚のレモンソースからめ スープカレー	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら	ホキ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ レモン ねぎ キャベツ	610 23.5 25.2	785 29.3 23.0	
17 (月)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ ワンタンスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう ワンタン	ごまあぶら あぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし たまねぎ えのき キャベツ ねぎ	671 25.9 31.8	874 32.5 29.3	
18 (火)	牛乳	ミルク ロール	豚肉のマーマレードからめ キャベツのソテー 丸いものクリームスープ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ マーマレード <u>まるいも</u>	あぶら バター なまクリーム	<u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	646 31.5 36.4	808 38.9 35.8	
19 (水)	牛乳	わかめ ごはん	たらフライ さけの香味揚げ } セレクト ごぼうのごま和え 豚汁 おからせんべい 豆乳プリン	<u>こめ</u> おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう さといも おからせんべい とうにゅうプリン	あぶら ごま	たらフライ さけ <u>ぶたにく</u> もめんどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり しめじ はくさい ねぎ	654 26.2 28.9	809 32.2 26.7	
20 (木)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば フルーツヨーグルト	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし みかん パイナップル もも ナタデココ パナナ	597 22.1 30.0	759 27.8 28.3	
21 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいず</u> とりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん いんげん	こんにゃく はくさい ねぎ	640 28.8 26.9	825 35.9 24.9	
25 (火)	牛乳	ごはん	加賀れんこんと鶏肉の甘酢あん からめ かす汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも 酒粕	あぶら ごま	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>れんこん</u> たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	636 25.9 29.7	818 32.3 27.4	
26 (水)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 うの花 ちゃんこうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら	さば みそ <u>ぶたにく</u> うのはな とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん はくさい	616 28.3 31.1	782 34.5 29.1	
27 (木)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ひじきのナムル ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	たまご あぶらあげ <u>ぶたにく</u> はちようみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	もやし きゅうり にんにくしょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ ねぎ	605 25.2 30.8	775 31.1 28.6	
28 (金)	牛乳	揚げパン	キャベツとツナのサラダ ミートボールスープ	ミルクコッペ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら ドレッシング	きなこ ツナ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ	601 23.7 36.7	756 29.1 35.7	

\*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

\*下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

\*都合により食材が変更になる場合があります。Ⓜは中学校のみにつきます。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.2g、中学校2.8gです。