

2024年 2月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名 (基準量g)	赤の仲間 (血や肉のものとなる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のものとなる)		エネルギーkcal		たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g				食塩相当量 g	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	小 中 保幼	小 中 保幼				小 中 保幼	
1 木	ごはん 牛乳 クリームシチュー190 マカロニサラダ60	鶏肉	牛乳, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, パセリ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	米, じゃがいも, 小麦粉, ツイストマカロニ, 三温糖	バター, 油	小 614 中 755 保幼 332	25.8 31.0 13.8	15.8 18.3 6.3	1.2 1.7 0.9			
2 金	ごはん 牛乳 鯛のかば焼き風 小松菜の和え物45 豚汁180 (小中) 節分豆	いわし, 豚肉, 米みそ, (小中) 節分豆	牛乳, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, ごぼう, こんにゃく, ぶなしめじ, しょうが	米, でんぶん, 三温糖, さつまいも	油	664 29.1 19.5 2.2	813 34.8 22.5 2.8	400 18.2 10.8 1.5		607 22.2 12.3 2.5	744 26.5 13.8 3.2	345 11.7 5.3 1.8
5 月	ごはん 牛乳 ポークビーンズ170 海藻サラダ55 (中) ココアプリン	豚肉, だいず, ツナ	牛乳, 海藻ミックス, (中: 調理用牛乳)	にんじん, トマト	たまねぎ, グリンピース, きゅうり, だいこん	米, じゃがいも, 三温糖, (中: ココアプリンの素)	油	590 24.1 15.3 1.6	804 31.1 20.0 2.0	317 12.3 5.5 0.9		593 16.0 2.3	902 27.1 3.2	321 13.0 1.8
6 火	ごはん 牛乳 (小) 鯖の塩焼き (保幼中) おろしハンバーグ ピーナッツ和え45 油揚げのみそ汁180	(小: さば), (保幼中: 豚ひき肉, 牛ひき肉, とうふ, たまご), 油揚げ, 米みそ	牛乳, 煮干し	こまつな, にんじん, 青ねぎ	キャベツ, たまねぎ, (保幼中: だいこん)	米, 三温糖, お豆腐, (保幼中: パン粉)	ピーナッツ, (保幼中: 油)	631 32.4 22.2 2.6	778 34.1 25.5 2.9	336 14.9 9.5 1.5		655 25.4 2.5	840 31.0 3.1	376 13.1 1.8
7 水	ごはん 牛乳 牛肉のごまみそ炒め100 根菜のお汁180 ネーブル	牛肉, 米みそ, かつおぶし, 油揚げ	牛乳, こんぶ	にんじん, チンゲンサイ, 青ねぎ	しょうが, たまねぎ, もやし, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, ネーブル	米, 三温糖, さといも	白ごま	624 26.4 17.9 1.8	765 32.3 21.0 2.4	321 13.0 6.7 1.1		655 27.3 3.2	862 34.3 4.3	418 14.8 2.2
8 木	赤じそごはん 牛乳 (小) ボロニアソーセージ (保幼中) グラタン コーンサラダ45 コンソメスープ180	(小: ボロニアソーセージ), (保幼中: 鶏肉), ペーコン	牛乳, (保幼中: 調理用牛乳), ピザ用チーズ	赤じそ, にんじん	きゅうり, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, (保幼中: マッシュルーム)	米, 三温糖, じゃがいも, (保幼中: 小麦粉, パン粉)	油, (保幼中: バター)	605 21.5 19.7 2.9	789 29.8 23.5 3.5	351 12.9 9.2 1.9		606 16.7 1.9	746 25.2 2.4	342 11.0 1.4
9 金	ごはん 牛乳 みぞれ鍋190 五色和え50 手づくりふりかけ9	たら, 豚肉, とうふ, かまぼこ, かつおぶし	牛乳, こんぶ, もみのり, ちりめんじゃこ, 塩こんぶ	にんじん, ブロッコリー	ぶなしめじ, ほうき, 白ねぎ, だいこん, キャベツ	米, 三温糖	白ごま	560 27.5 12.9 1.9	683 33.1 14.3 2.4	292 14.6 3.8 1.2		586 25.4 17.1 1.6	717 30.9 19.7 2.1	314 13.9 7.0 1.0
13 火	ごはん 牛乳 鯛のみそだれかけ 切り干し大根の煮物40 かきたま汁180	さわら, 米みそ, さつま揚げ, 混合削り節, たまご	牛乳, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	しょうが, ほししいたけ, 切り干し大根, たまねぎ, えのきたけ	米, 三温糖, でんぶん	油	594 29.6 16.6 2.9	736 37.3 19.7 2.8	320 17.2 6.8 1.6		616 25.7 2.0	771 38.0 3.1	349 17.5 1.8
14 水	ごはん 牛乳 ポトフ200 お豆のサラダ50 (小) ココアプリン	鶏肉団子, ツナ, だいず, ミックスビーンズ	牛乳, (小: 調理用牛乳)	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, キャベツ, だいこん, きゅうり	米, じゃがいも, 三温糖, (小: ココアプリンの素)	油	657 24.5 17.9 1.4	716 26.8 17.7 1.7	298 10.3 5.1 0.9		621 18.6 1.9	746 21.7 2.5	336 15.6 1.4
15 木	ごはん 牛乳 八宝菜180 チンゲン菜のナムル55	豚肉, いか, うずらたまご	牛乳	にんじん, 青ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ, ほししいたけ, たけのこ, ほうき, もやし, にんにく	米, 三温糖, でんぶん	ごま油, 白ごま	566 23.4 16.5 1.8	695 27.7 19.3 2.3	300 12.3 6.9 1.3				

* 炊用牛乳は小・中学校のみに使います。 * 保: 保育園, 幼: 幼稚園, 小: 小学校, 中: 中学校です。
* 献立名に続く数字は, 小学校4年生の基準量 (g) です。ごはんは170gです。 (献立によって変動することがあります。)
* 安芸高田市産の食材は, 米, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, 小松菜, チンゲンサイ, ほうれん草, 青ねぎ, 白ねぎ, にんじんを使用する予定です。