小学校給食予定献立表

令和6年（2024年）2月 （B献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月1日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ラビオリスープ		とりにく	10	赤
		▲	ラビオリ	15	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			エリンギ	5	緑
			チンゲンサイ	10	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ぶたにくのからあげ		ぶたにく	50	赤
			つちしょうが	1	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	11	黄
			なたねあぶら	5	黄
	れんこんのごまサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	10	緑
			れんこん	20	緑
			しろすりごま	1	黄
		●	しょうゆ	0.5	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	675	30.0	30.4	2.8	309	70	1.6	205	0.56	0.58	17	3.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月2日（金）節分メニュー	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ふくまめ	▲	ふくまめ	1ふくろ	赤
	よしのじる		とりにく	15	赤
		●	とうふ	20	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	でんぷん	1.6	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）いわしのかばやき		いわし	1きれ	赤
		●	みりん	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.3	黄
	きんぴらごぼう		ぎゅうにく	15	赤
		●	つきこんにゃく	5	
			にんじん	5	緑
			ごぼう	20	緑
			しろいりごま	1	黄
		●	みりん	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	567	24.1	16.6	1.8	311	98	2.4	195	0.25	0.52	7	3.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月5日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	かすじる		ぶたにく	15	赤
		●	いたこんにゃく	10	
			にんじん	10	緑
			だいこん	20	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		▲	さけかす	3	黄
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）たちうおのかぼすしょうゆかけ		たちうお	1きれ	赤
			かぼすかじゅう	1	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	とりにくのスタミナいため		とりにく	20	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			しめじ	5	緑
			さんどまめ	3	緑
			つちしょうが	0.1	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
			しお	0.25	
			こしょう	0.015	
		●	ごまあぶら	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	586	27.3	21.4	1.6	280	74	1.5	219	0.34	0.48	9	2.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月6日（火）	クロワッサン1こ	●	クロワッサン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	はくさいのスープ		とりにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			はくさい	35	緑
			しめじ	5	緑
		●	チキンスープ	8	
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）にくだんごのケチャップソースかけ	▲	にくだんご(ノンフライ)	50	赤
			なたねあぶら	5	黄
		●	トマトケチャップ	5	
			さとう	1	黄
		●	ウスターソース	2	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ジャーマンポテト	●	バラベーコン	10	赤
			たまねぎ	15	緑
			じゃがいも	30	黄
			しお	0.15	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	676	25.7	38.5	2.8	286	65	1.4	182	0.52	0.56	20	5.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月7日（水）	なめし		こめ	70	黄
		▲	なめしのもと	2.2	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	にくじゃが		ぎゅうにく	20	赤
		●	ねじりこんにゃく	20	
			じゃがいも	50	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	40	緑
			さんどまめ	5	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
		●	しょうゆ	5.5	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ちくわのいそべあげ	▲	ちくわのいそべあげ	1こ	赤
	ささみとほうれんそうのサラダ		なたねあぶら	3	黄
		●	ささみ(レトルト)	10	赤
			ほうれんそう	25	緑
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	643	21.3	22.2	2.3	359	107	2.3	357	0.29	0.47	29	9.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月8日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	わかめスープ		ぶたにく	10	赤
			にんじん	8	緑
			たまねぎ	25	緑
		●	たけのこ(水煮)	5	緑
			えのきたけ	5	緑
			わかめ	0.5	赤
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）カップもたべられるグラタン	▲	カップグラタン(かぼちゃ)	1こ	黄
	キャベツのハーブソテー	●	ハム	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			キャベツ	25	緑
		▲	ハーブソルト	0.3	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	596	20.8	26.4	2.5	432	68	5.8	189	0.37	0.47	17	5.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月9日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ふゆやさいのみそしる		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			だいこん	15	緑
			はくさい	10	緑
			こまつな	5	緑
			しろねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）いわしのフライ（ソース クラス1本）	▲	いわしのフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
		●	ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	もやしナムル		もやし	35	緑
			チンゲンサイ	5	緑
			にんじん	5	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	0.4	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.1	
		●	ごまあぶら	2	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	576	22.7	19.9	1.9	322	74	2.1	210	0.32	0.51	14	2.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月13日（火）	ミルクツイスト1こ	●	ミルクツイスト1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	オニオンスープ		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	35	緑
			トウミョウ	3	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）チキンナゲット	▲	チキンナゲット	2こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	ポテトサラダ	●	ハム	5	赤
			じゃがいも	25	黄
			にんじん	10	緑
			きゅうり	10	緑
			さとう	0.3	黄
		●	す	0.3	
			しお	0.1	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	598	24.9	24.4	2.6	318	62	2.9	242	0.40	0.54	16	5.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月14日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	こめこビーフカレーライス		ぎゅうにく	20	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	60	緑
			じゃがいも	50	黄
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	ソテードオニオン	3	緑
			おろしりんご	5	緑
		●	ポークスープ	10	
		●	チャツネ	5	黄
			こめこ	4	黄
		●	さっきんカレーこ	0.3	
			ターメリック	0.15	
		●	トマトケチャップ	4	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	1	
		●	とんかつソース	1	
		●	しょうゆ	2.5	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ハートハンバーグ	▲	ハートハンバーグ	1こ	赤
	マカロニサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
		▲	ツイストマカロニ	5	黄
			にんじん	10	緑
			キャベツ	10	緑
			さとう	0.5	黄
		●	す	0.3	
			しお	0.05	
			オリーブあぶら	1	黄
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄
	チョコプリン(直送)	▲	チョコプリン	1こ	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	760	25.6	24.9	1.9	437	87	7.8	302	0.30	0.45	27	9.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月15日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	レーズンクリーム	●	レーズンクリーム	1ふくろ	黄
	ミネストローネ	●	ショルダーベーコン	10	赤
		●	こめこツイストマカロニ	3	黄
			じゃがいも	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			セロリー	3	緑
		●	ポークスープ	5	
			トマトジュース	30	緑
		●	トマトソース	10	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.45	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	やさいいりオムレツ	▲	やさいいりオムレツ	1こ	赤
	キラキラフルーツミックス	▲	ほしがたあんにんどうふ	20	黄
		▲	みかん(レトルト)	20	緑
		●	おうとう(レトルト)	20	緑

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	571	21.6	19.8	2.3	330	57	1.3	251	0.33	0.55	32	5.7

小学校給食予定献立表

令和6年（2024年）2月 （B献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月16日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	たんたんビーフン		あいびきにく	15	赤
		▲	クイッティオ	6	黄
			にんじん	5	緑
		●	たけのこ(水煮)	10	緑
			チンゲンサイ	15	緑
			しろねぎ	10	緑
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.5	緑
		●	ポークスープ	8	
		●	トウバンジャン	0.15	
		●	あかみそ	9	赤
		●	みりん	2	
			ねりごま	5	黄
			しお	0.1	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ハートコロッケ	▲	ハートコロッケ	1こ	黄
			なたねあぶら	4	黄
	もやしとにらのいためもの	●	やきぶた	10	赤
			にんじん	8	緑
			もやし	25	緑
			にら	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	しょうゆ	0.6	
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	620	20.4	20.9	1.8	307	81	2.1	214	0.31	0.41	13	3.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月19日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さんぺいじる		さけ	20	赤
			じゃがいも	10	黄
			にんじん	10	緑
			だいこん	20	緑
			しろねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
			だしこんぶ	0.2	
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
	（揚）かきあげ	●	ハム	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
		○	こむぎこ	11	黄
			しお	0.1	
			なたねあぶら	5	黄
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			さんどまめ	3	緑
			つちしょうが	0.3	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	みりん	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	578	23.4	17.4	1.6	275	65	1.2	296	0.45	0.45	14	3.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月20日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ミルククリーム	●	ミルククリーム	1ふくろ	黄
	チンゲンサイのスープ		ぶたにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			チンゲンサイ	20	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）とりにくのバーベキューソースかけ		とりにく	60	赤
			おろしりんご	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			レモンかじゅう	0.3	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	コールスローサラダ	●	ハム	10	赤
			キャベツ	20	緑
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	コーンドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	637	30.4	29.6	2.5	359	67	1.4	237	0.42	0.53	20	4.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月21日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	こざかなのつくだに	▲	こざかなのつくだに	1ふくろ	赤
	わかめのみそしる		ぶたにく	10	赤
			じゃがいも	25	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			わかめ(国東市)	0.5	赤
		●	にぼしこ	0.4	赤
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）れんこんのはさみあげ	▲	れんこんのはさみあげ	1こ	緑
			なたねあぶら	4	黄
	だいこんサラダ	●	まぐろ(レトルト)	8	赤
			にんじん	10	緑
			だいこん	20	緑
			きゅうり	10	緑
			さとう	0.8	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	1.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	575	20.1	17.2	1.8	308	73	1.7	196	0.32	0.38	17	4.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月22日（木）	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とうふいりごまとうにゅうスープ		とりにく	10	赤
		●	とうふ	20	赤
			にんじん	5	緑
		●	たけのこ(水煮)	5	緑
			しめじ	5	緑
			しろねぎ	10	緑
			つちしょうが	0.5	緑
		▲	とうにゅう	10	赤
		●	チキンスープ	8	
			しろすりごま	0.5	黄
			ねりごま	4	黄
		●	しょうゆ	0.9	
			しお	0.9	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	にらまんじゅう	▲	にらまんじゅう	1こ	赤
	ミニカレーやきそば	●	ウインナーソーセージ	15	赤
		●	そくせきそば	10	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			キャベツ	25	緑
		●	さっきんカレーこ	0.2	
		●	みりん	0.5	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	630	26.0	28.5	2.9	337	95	1.7	164	0.41	0.54	17	4.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月26日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	タッカルビ		とりにく	25	赤
		▲	トッポギ	20	黄
		▲	はくさいキムチ	20	緑
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			キャベツ	30	緑
			しろねぎ	15	緑
			にら	5	緑
			しろいりごま	2	黄
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	コチジャン	0.5	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	0.8	黄
		●	しょうゆ	3.5	
			しお	0.05	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1こ	黄
	ツナとブロッコリーのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			ブロッコリー	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	659	23.3	20.9	1.9	316	80	1.8	206	0.32	0.48	49	4.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月27日（火）	こめことうにゅうパン1こ	●	こめことうにゅうパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	コーンポタージュ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	35	緑
			じゃがいも	20	黄
			とうもろこし	10	緑
			とうもろこしペースト	10	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
		●	チキンスープ	8	
			こめこ	3	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	バター	1	黄
			しお	0.7	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）しろみざかなフライ	▲	しろみざかなフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
	ひじきスパゲティ		ぶたにく	5	赤
		●	スパゲティ	10	黄
		●	うすあげ	2	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			ひじき(レトルト)	5	赤
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	しろワイン	0.5	
			さとう	0.3	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			こしょう	0.015	
			オリーブあぶら	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	676	31.2	25.0	2.2	296	70	1.2	202	0.28	0.51	13	5.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月28日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	マーボーあつあげ		あいびきにく	20	赤
		●	あつあげ(平切り)	45	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	60	緑
			にら	5	緑
			つちしょうが	1	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	でんぷん	1.5	黄
		●	トマトケチャップ	5	
		●	あかみそ	7	赤
		●	トウバンジャン	0.08	
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	1	
			しお	0.1	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	ちぐさやき(たまごいり)	▲	ちぐさやき	1こ	赤
	こんにゃくととりにくのいためもの		とりにく	20	赤
		●	ねじりこんにゃく	30	
			さんどまめ	5	緑
		●	みりん	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	620	27.1	20.5	1.8	342	111	3.2	304	0.29	0.52	10	3.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月29日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	はちみつ		はちみつ	1ぽん	黄
	ちゅうかスープ		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			もやし	10	緑
		●	たけのこ(水煮)	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			にら	3	緑
		●	ポークスープ	5	
			つちしょうが	0.3	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ユーリンチー		とりにく	40	赤
		●	でんぷん	8	黄
			なたねあぶら	4	黄
			しろねぎ	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			つちしょうが	0.1	緑
		●	さけ(酒)	1.2	
			さとう	1.2	黄
		●	す	2.5	
		●	しょうゆ	2.5	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
	ツナとみずなのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	5	緑
			みずな	20	緑
			もやし	10	緑
		▲	ぽんず	2	
			しお	0.05	
			オリーブあぶら	1.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	630	28.1	24.3	2.5	329	66	1.4	228	0.35	0.53	20	3.4