2月 きゅうしょくよてい こんだてひょう

2024年2月
水戸市立見川小学校

月	火	水	木	金
今月の旬の食材 キャベツ はくさい ねぎ だいこん れんこん ほうれん草 ひらめ ぽんかん			1 ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごま酢あえ 根菜みそ汁 福豆 631 kcal 1.9 g	2 スイートポテトパン 牛乳 チキンサラダ レンズ豆と野菜のスープ 666 kcal 2.1 g
5 ポークカレーライス （ごはん ポークカレー） 牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルト 698 kcal 2.0 g	6 MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 豚キムチ じゃこのりごまあえ 657 kcal 2.1 g	7 ミルクパン 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ グリーンサラダ コーンチャウダー 697 kcal 2.1 g	8 水戸市いっせい防災訓練プラスワン訓練 ギュッと！おにぎりの日 （給食はありません）	9 ココア揚げパン 牛乳 春雨サラダ コンソメスープ 6の2 リクエスト献立 614 kcal 2.0 g
12 振替休日	13 ごはん 牛乳 ほっけのみりん醤油焼き 豚肉と大根のみそ煮 白菜のおひたし 661 kcal 1.7 g	14 ポークジンジャースパゲッティ 牛乳 シャキシャキいろどりひじきサラダ つくろう料理コンテスト入賞作品 チョコチップむしパン 660 kcal 2.1 g	15 麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ 実だくさん汁 6の1 リクエスト献立 670 kcal 1.8 g	16 黒パン 牛乳 ほうれん草オムレツ ツナとブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ煮 630 kcal 2.3 g
19 MITOごはん ごはん 牛乳 みとちゃんポークコロッケ 切り昆布の煮物 穂々の空のかきたま汁 689 kcal 1.8 g	20 いばらき美味しおDay ごはん 牛乳 和風ハンバーグ からしあえ 豆乳みそ汁 我が家のおすすめ料理 652 kcal 2.0 g	21 キャロットパン 牛乳 たらのバジルフライ フレンチサラダ マカロニと豆のトマトスープ 628 kcal 2.3 g	22 茨城ロボッツ応援献立 ごはん 牛乳 すき焼き煮 かぶとキャベツのあえもの ぽんかん 626 kcal 1.4 g	23 天皇誕生日
26 カレーピラフ 牛乳 あじフリッター コールスロー チーズ 1・2年生：1こ 3年生以上：2こ 640 kcal 1.9 g	27 ビビンバ （麦ごはん 豚肉炒め ナムル） 牛乳 トックスープ 641 kcal 1.8 g	28 MITOごはん メンチカツバーガー （丸パン みとちゃんごぼうメンチカツ キャベツのサラダ） 牛乳 豆乳パンプキンスープ 685 kcal 2.4 g	29 ごはん 牛乳 野菜たっぷり麻婆豆腐 バンサンスー 626 kcal 1.9 g	

栄養素 / 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学校中学年平均	653	26.5 (16.2%)	21.8 (30.0%)	374	90	3.2	3.7	251	0.72	0.61	32	2.0	5.9
児童(8～9歳) 一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の25～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上