



2月 給食こんだて表

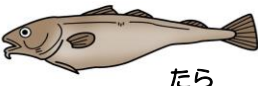


国仲学校給食センター

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物 のみ	おもに血や肉になる あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
★節分こんだて：豆まきに「大豆」を使うことが多いですね。そこで、今日の給食には「大豆」と「大豆製品」を使用しました。副菜に「大豆」、汁物に「とうふ」、デザートに「豆乳」が入っています。									
3 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	655	1.9
		いわしフライ		いわし		こむぎこ、パンコ	中	770	2.2
		五目豆		だいず	にんじん、さやいんげん、こんにゃく	あぶら、さとう			
		節分汁		とうふ	にんじん、ごぼん、はくさい えのきだけ、しいたけ、ながねぎ				
		豆乳プリン		とうにゅう		プリン			
4 日 (火)		きなこ揚げパン	牛乳	きなこ		こめこパン、さとう	小	655	3.1
		オムレツ		たまご		あぶら	中	835	3.9
		しょうゆフレンチ		チキンハム	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン				
		大根ポトフ		ウィンナー	だいこん、にんじん、たまねぎ ブロッコリー				
5 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	616	2.3
		赤魚の田楽みそ		あかうお、みそ		さとう、ごま	中	732	2.7
		磯香あえ		のり	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン	さとう			
		きつねうどん汁		とりにく、あぶらあげ	しめじ、ねぎ	うどん			
6 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	652	2.1
		厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ、みそ、チーズ	ながねぎ	さとう、ごま	中	778	2.5
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	もやし、きゅうり、にんじん	ごま、さとう、あぶら	金井中1年		
		ぽかぽか酒かす汁		ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、ながねぎ	しゃがいも			
★新穂小学校6年生が考えたこんだて：給食のテーマは「無機質たっぷり給食！」です。									
7 日 (金)		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ	小	676	3.1
		からあげ		とりにく		かたくりこ、あぶら	中	803	3.8
		みかんサラダ			キャベツ、きゅうり、ブロッコリー みかん	ノンエック マヨネーズ			
		卵スープ		たまご、とうふ	コーン、にら	かたくりこ、ごまあぶら			
		りんご			りんご				

日	写真 しゃしん 写真	こんだて名 めい こんだて名	飲み物 のみ 飲み物	おもに血や肉になる あかの食品 にく あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品 からだ みどりの食品	おもにエネルギーになる さいの食品 しよくひん さいの食品	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
							小	中	給食のない学校・学年
10 日 (月)		包まないけいどいなり寿司	牛乳	あぶらあげ、のり	しいたけ、にんじん、さやきぬさやしょうが	こめ、さとう、ごま	小	630	3.0
		野菜の豆乳よせ		とうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ		中	749	3.8
		マヨタクあえ			たくあん、キャベツ、きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ			
		わかめのみそ汁		わかめ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ	じゃがいも			
★かみかみこんだて：「よくかんで食べる」習慣をつけましょう。かみかみ食材の「茎わかめ」で、かみごたえ度がアップです。一口30回を目標にかんでみましょう。									
12 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	638	3.0
		大豆とごぼうのメンチカツ		だいず、とりにく、	ごぼう、たまねぎ	こめこ、パンこ	中	790	3.8
		茎わかめのきんぴら			にんじん、れんこん、こんにゃく	あぶら、さとう、ごま			
		とうにゅう 豆乳なべ		ぶたにく、とうふ、とうにゅう かまぼこ	にんじん、えのきだけ、はくさい ながねぎ、みすな				
★金井小学校6年1組が考えたこんだて：給食のテーマは「旬のものがたくさん 色とり給食」です。									
13 日 (木)		キムタクごはん	牛乳		キムチ、たくあん	こめ、あぶら、さとう	小	740	2.9
		鮭のコーンマヨ焼き		さけ	コーン	ノンエッグマヨネーズ	中	865	3.8
		中華サラダ			もやし、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、はるさめ			
		豚汁		ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、ながねぎ	あぶら、じゃぎも			
		お米のムース				ムース			
14 日 (金)		麦ごはん	牛乳			こめ、おしむぎ	小	672	2.6
		中華ライス(具)		えび、いか、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、はくさい、チンゲンツァイ		中	809	3.4
		もやしのスープ		ベーコン、わかめ	もやし、にんじん				
		手作り大豆ケーキ		だいず、ぎゅうにゅう たまご、チーズ		こむぎこ			

こんげつ
《今月のイチオシ食材》



たら



だいず



はくさい

※食材料の入荷状況や感染症胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物 もの	おもに血や肉になる あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
		★日本・世界の味めぐりこんだて：東南アジアの「タイ」の味めぐりをします。「ガパオライス」はひき肉、玉ねぎ、ピーマンなどを炒めた具をごはんの上にのせます。また、目玉焼きをその上にのせて食べるのが一般的です。							
17 日 (月)		ガパオライス（麦ごはん）	牛乳			こめ、おしむぎ	小	622	2.3
		目玉焼き		たまご		中	749	2.8	
		ガパオの具		だいずミート、とりにく	ピーマン、パプリカ、たまねぎ、しめじ	あぶら、さとう			
		トムヤムクン		えび、とうふ	たまねぎ、にんじん、みずな、にら レモン	はるさめ			
18 日 (火)		チョコチップパン	コーヒ ー牛乳			こめこパン、チョコ	小	674	3.0
		きのこソースのハンバーグ		ぶたにく、とりにく	エリンギ、しめじ、たまねぎ	あぶら、かたくりこ	中	847	3.9
		チーズ入りポテトサラダ		チーズ、チキンハム	にんじん、きゅうり、コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	金井中2年		
		ビーンズミネストローネ		だいず、ベーコン	たまねぎ、トマト	マカロニ			
19 日 (水)		麦ごはん	牛乳			こめ、おしむぎ	小	655	2.7
		打ち豆のカレーライス		とりにく、うちまめ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、カレールウ、あぶら	中	787	3.4
		福神漬けサラダ			ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり				
		ハートの杏仁豆腐の フルーツミックス			みかん、もも、パイン、いちご	あんにと豆腐			
★さどごはんこんだて：佐渡の郷土料理を紹介します。寒い季節は身のひきしまった「たら」はおいしいです。寒い時、湯気の立っている「たら汁」は体を元気にしてくれます。									
20 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	603	2.0
		ししゃもの磯部揚げ		ししゃも、あおのり		こむぎこ、ごま、あぶら	中	718	2.5
		肉野菜炒め		ぶたにく	にんじん、きゃべつ、もやし、ピーマン	あぶら、さとう			
		たら汁		たら、みそ	だいこん、こんにゃく、にんじん ながねぎ				
★金井中学校3年生のリクエストこんだて									
21 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	751	2.2
		いかのかりん揚げ		いか		こめこ、あぶら、さとう	中	878	2.6
		春雨サラダ		チキンハム	もやし、きゅうり、にんじん	はるさめ、あぶら、ごま			
		豚キムチなべ		ぶたにく、とうふ	キムチ、しらたき、ながねぎ、にら はくさい、にんじん、えのきだけ				
		いちごのタルト				タルト			

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物 もの	おもに血や肉になる あかの食品	おもに体の調子を整える みどりの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	エネルギー (kcal) 塩分 (g)		
★特別支援学校高等部3年生のリクエストこんだて									
25 日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	698	3.1
		たまご焼き		たまご、チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース コーン	あぶら、さとう	中	825	3.6
		きりざい		なっとう、のり	たくあん、のぎわな、にんじん				
		沢煮うどん		ぶたにく、かまぼこ	にんじん、ごぼう、たけのこ えのきだけ、しいたけ、さやえんどう	あぶら、はるさめ			
		レアチーズいちご		レアチーズ					
★畑野中学校3年生のリクエストこんだて									
26 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	714	2.1
		鮭のみそマヨ焼き		さけ、みそ		ノンエッグマヨネーズ	中	835	2.6
		海藻サラダ		わかめ	もやし、パプリカ、コーン	あぶら、ごま、さとう			
		豚汁		ぶたにく	だいこん、にんじん、こんにゃく ごぼう、しいたけ、ながねぎ	じゃがいも			
		ソーダフロート風ゼリー				ゼリー			
★真野中学校3年生のリクエストこんだて									
27 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	694	2.3
		焼き肉		ぶたにく、みそ	たまねぎ、にら	あぶら	中	808	3.1
		イタリアンサラダ			きゃべつ、ブロッコリー、カリフラワー コーン、パプリカ	ドレッシング			
		わかめスープ		わかめ、かまぼこ	にんじん、もやし、ながねぎ				
		純生ロールケーキ				ケーキ			
★受験合格祈願こんだて：縁起のよい食べ物を食べてゲン担ぎ！よい知らせが届きますように！受験生のみなさん頑張ってください！！									
28 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	644	1.8
		【試験に勝つ！】 エビカツ		えび		パンこ、こむぎこ、あぶら	中	761	2.1
		【先の見通し完璧！】 れんこんの幸運サラダ		ちくわ、こんぶ	れんこん、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう			
		【5食材の角切り→五角→合格】 合格けんちん汁		とりにく、だいず、あつあげ、 かたくちいわし	だいこん、たまねぎ、ごぼう こんにゃく、ながねぎ、にんじん	あぶら			
		【いい予感！】 いよかん			いよかん				