

2月 給食こんだて表

さどさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材



こめ ぎゅうにゅう さかな しいたけ しょうゆ みそ わかめ ねぎ など

日 (曜)	写真	献立名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食のない学校・学年
2 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	
		わふうハンバーグ		ぶたにく, とりにく	さとう, かたくりこ	たまねぎ, しょうが, にんにく	2.0 g	
		カレマヨあえ			はるさめ, ノンエッグマヨネーズ	もやし, にんじん, きゅうり, だいこん	768 kcal	
		とうふのみそしる		とうふ, あぶらあげ, みそ		たまねぎ, はくさい	2.5 g	
<p>●○○ 節分献立 ●○○ 2/3は節分です。ひいらぎの葉にイワシの頭をつけたものを家の入口に飾る風習があります。そこで給食ではイワシを使った竜田揚げを提供します。また、大豆からできる油揚げや豆腐、みそも使っています。</p>								
3 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	
		イワシのたつたあげ		イワシ	かたくりこ, あぶら	しょうが	1.8 g	
		ごますあえ		あぶらあげ	さとう, ごま	もやし, キャベツ, にんじん	774 kcal	
		だいこんのみそしる		とうふ, みそ	じゃがいも	だいこん, ねぎ	2.2 g	
4 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	
		あげぼうぎょうざ		ぶたにく, とりにく, だいず	こむぎこ, パンこ, あぶら	キャベツ, たまねぎ, たら, ねぎ, しょうが	2.0 g	
		はるさめのごもくいため			はるさめ, あぶら	はくさい, にんじん, チンゲンサイ, しめじ, しょうが, にんにく	791 kcal	
		ワンタンスープ			ワンタン	もやし, にんじん, ねぎ, メンマ	2.5 g	
5 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		614 kcal	
		さかなのてりやき		さかな		しょうが	1.9 g	
		もやしのツナあえ		ツナ		もやし, にんじん, ほうれんそう	788 kcal	
		スキーみそしる		とうふ, みそ		だいこん, にんじん, ねぎ	2.3 g	
6 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		665 kcal	
		とりつくね		とりにく, ひじき, だいず	こむぎこ, パンこ	たまねぎ, にんじん	2.7 g	
		チーズきりざい		なっとう, チーズ	ごま	にんじん, だいこん, のさわな	813 kcal	
		とうにゅうみそしる		あぶらあげ, だいず, みそ		にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう	3.3 g	

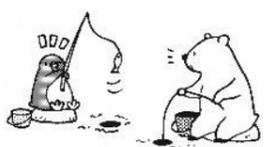
※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性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 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食のない学校・学年
				(血や肉になる)	(体温や力になる)	(体の調子を整える)	塩分	
9 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal	
		さかなのたつたあげ・レモンソースかけ		さかな	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうが,レモン	2.1 g	
		たくあんあえ		かつおぶし		もやし,にんじん,だいこん	762 kcal	
		ごじる		あぶらあげ,だいず,みそ	じゃがいも	にんじん,はくさい,ねぎ	2.4 g	
10 日 (火)		アップルこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ	りんご	628 kcal	
		トマトオムレツ		たまご	さとう	トマト	2.4 g	
		ツナコーンサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	755 kcal	
		コンソメスープ			じゃがいも	はくさい,にんじん,たまねぎ	2.7 g	
12 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		620 kcal	
		メンチカツ		ぶたにく,とりにく	こむぎこ,パンこ,さとう,あぶら	キャベツ,たまねぎ,しょうが,にんにく	2.0 g	
		さんしょくあえ		かつおぶし		にんじん,もやし,ほうれんそう	798 kcal	
		じゃがいものみそしる		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,ねぎ	2.4 g	
13 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		661 kcal	
		ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,パパイヤ,りんご,レーズン	2.4 g	
		ブロカリサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし	836 kcal	
		くだもの				くだもの	2.9 g	
		—						©少年写真新聞社2020

日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー	給食のない学校・学年
				えんぶん 塩分				
<p>●●● 相川小学校6年生献立 ●●● 相川小学校の6年生が家庭科の授業で考えた献立です。 五大栄養素のバランスよく、旬の食材などを取り入れています。</p>								
16 日 (月)	ごはん	牛乳 (赤)	とりにく	こめ	731 kcal			
	とりかつ		とりにく	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	2.2 g			
	やみつきキャベツ			あぶら、ごま	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんにく	844 kcal		
	ぐだくさんみそしる		うちまめ、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	2.7 g			
	いちごクレープ		だいす	こめこ、さとう	いちご			
17 日 (火)	ごはん	牛乳 (赤)		こめ	611 kcal			
	ごもくたまごやき		たまご、とりにく、だいす	さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	1.8 g		
	ごまネーズあえ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ、ごま	もやし、キャベツ	774 kcal		
	あつあげのみそしる		あつあげ、みそ		だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	2.3 g		
	—							
18 日 (水)	バターコーンピラフ(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ	608 kcal			
	バターコーンピラフ(ぐ)		とりにく	バター	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース	2.1 g		
	マセドアンサラダ		チーズ、いんげんまめ、ひよこまめ	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり	763 kcal		
	ふゆやさいのクリームスープ		ぎゅうにゅう	バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん	2.5 g		
	—							
<p>★★★ 食育の日の献立 ★★★ 毎月19日は食育の日です。旬の食材や地場産物を取り入れるようにしています。 鶏汁は佐渡市の郷土料理です。地域の伝統的な食文化を受け継いでいきましょう。</p>								
19 日 (木)	ごはん	牛乳 (赤)		こめ	617 kcal			
	さかなのカレマヨやき		さかな	ノンエッグマヨネーズ	1.9 g			
	もやしのしおこんぶあえ		こんぶ		もやし、キャベツ、にんじん	787 kcal		
	みそとりじる		とりにく、とうふ、みそ		ごぼう、ねぎ	2.3 g		
	—							
20 日 (金)	キムチチャーハン(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ、むぎ	630 kcal			
	キムチチャーハン(ぐ)		ふたにく、たまご	あぶら	はくさい、にんにく	3.2 g		
	ナムル			さとう、あぶら、ごま	もやし、にんじん、こまつな	764 kcal		
	とりだんごスープ		とりにく		にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、にら	4.0 g		
	—							



©少年写真新聞社2020



日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ちやくにく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいあつ りき	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん	
24 日 (火)		きなこあげパン	牛乳 (赤)	きなこ、ぎゅうにゅう	こめこ、こむぎこ、あぶら、さとう		605 kcal		
		フレンチサラダ		チーズ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	2.4 g		
		ミネストローネ			じゃがいも、バター	セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	751 kcal		
		—					2.7 g		
		—							
25 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		663 kcal		
		はるまき		ぶたにく	こむぎこ、はるさめ、さとう、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	2.3 g		
		バンサンスー			はるさめ、さとう、あぶら、ごま	もやし、にんじん	822 kcal		
		チンゲンサイのたまごスープ		たまご		チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、トマト	2.9 g		
		—							
26 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		604 kcal		
		さかなのにんにくしょうゆやき		さかな		しょうが、にんにく	2.3 g		
		かかマヨあえ		ツナ、かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	もやし、にんじん、キャベツ	764 kcal		
		わかめのみそしる		とうふ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん、ねぎ	2.7 g		
		—							
27 日 (金)	<p>●●● 中学校卒業生お祝い献立 ●●● 中学校3年生は今日が学校給食最後の日です。 とりにく ごうかく と い 鶏肉(合格を取りに行く)、れんこん(先を見通す)などの験担ぎの献立で受験生を応援します。</p>								
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		649 kcal		
		スパイスからあげ		とりにく	かたくりこ、あぶら	しょうが	1.3 g		
		れんこんツナあえ		ツナ	さとう、あぶら、ごま	れんこん、キャベツ、にんじん、とうもろこし	802 kcal		
		ごうかくけんちんじる		とうふ、なると	じゃがいも、あぶら	だいこん、にんじん、ねぎ	1.6 g		
		さくらゼリー(中のみ)			さとう、みずあめ	さくらんぼ			