



2月給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	写真	こんだて名	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 (kcal)		塩分 (g)	
							小	中	給食のない学校・学年*	
2月		麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	624	2.6	
		マーボーライスの具		とうふ, ぶたにく, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, グリンピース, しょうが	中	759	3.6	
		春雨サラダ			はるさめ, ごま, さとう, ごまあぶら	キャベツ, コーン, にんじん				
		白菜スープ		とうふ, なると		はくさい, えのきたけ, こまつな				
		ー		ぎゅうにゅう						
『節分こんだて&減塩こんだて』・・・2月3日は節分です。節分にいり豆を年の数食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。										
3火		ごはん	牛乳		こめ		小	650	1.6	
		佐渡産のもみじ焼き		イナダ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	中	783	1.9	
		五目豆		だいず, とりにく	あぶら, さとう	こんにゃく, にんじん, たけのこ, ごぼう, しいたけ, さやいんげん				
		呉汁		あつあげ, だいず, みそ		にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, ながねぎ				
		節分豆		だいず, ぎゅうにゅう						
4水		米粉パン	牛乳		こめこパン		小	615	3.0	
		豆乳グラタン		ハム, とうにゅう, チーズ	じゃがいも, あぶら, マカロニ	しめじ, にんじん, たまねぎ	中	777	3.8	
		グリーンサラダ			あぶら, さとう	ブロッコリー, カリフラワー, もやし, にんじん				
		ABCマカロニスープ		ウィンナー	ABCマカロニ	たまねぎ, にんじん, はくさい, しめじ	小学校 給食なし			
		りんごジャム		ぎゅうにゅう	ジャム	りんご				
5木		ごはん	牛乳		こめ		小	609	1.7	
		和風玉子焼き		たまご, とりにく	さとう, あぶら	しいたけ, さやいんげん, ピーマン, たまねぎ	中	738	2.3	
		アーモンドおひたし			アーモンド	キャベツ, こまつな, コーン				
		豚汁		ぶたにく, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ				
		ー		ぎゅうにゅう						
『中学校3年生リクエストこんだて①』・・・齋藤香琳さんのリクエストこんだてです。中華風のバランスのよい献立になりましたね。										
6金		ごはん	牛乳		こめ		小	655	2.4	
		揚げギョウザ		ギョウザ	あぶら		中	803	3.2	
		切り千大根のナムル			さとう, ごまあぶら, ごま	こまつな, きりぼしだいこん, にんじん, もやし				
		ワンタンスープ		ぶたにく, なると	ワンタン	コーン, もやし, ながねぎ				
		ー		ぎゅうにゅう						

日	写真	こんだて名	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 (kcal)	塩分 (g)	
				『ラッキーにんじんデー』・・・毎月、カレーライスの日がラッキーにんじんデーです。ラッキーにんじんが入っていたらいいことが起こるかも・・・。			小	中	
9月		麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	706	2.5
		ポークカレー		ぶたにく, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく	中	863	3.2
		海藻サラダ		わかめ	さとう, ごまあぶら, ごま	プチマリン, きゅうり, キャベツ, にんじん, コーン			
		フルーツ杏仁			あんにと豆腐	もも, みかん, パイン			
		ー		ぎゅうにゅう					
10月		ごはん	牛乳		こめ		小	627	1.8
		佐渡産魚のマヨコーン焼き		ブリ	ノンエッグマヨネーズ	コーン	中	759	2.2
		ひじきの煮物		ひじき, だいず, あぶらあげ	あぶら, さとう	にんじん, しらたき, さやいんげん			
		厚揚げのみそ汁		あつあげ, みそ	じゃがいも	だいこん, えのきたけ, こまつな			
		ー		ぎゅうにゅう					
12月		麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	613	2.2
		ビビンバの具(肉いため)		ぶたにく	ごまあぶら, さとう	こんにゃく, にんにく	中	738	2.8
		ビビンバの具(ナムル)			ごまあぶら, さとう, ごま	ほうれんそう, もやし, にんじん			
		春雨スープ		とうふ	はるさめ	えのきたけ, にんじん, こまつな			
		松ヶ崎産キウイフルーツ		ぎゅうにゅう		キウイフルーツ			
13月		ごはん	牛乳		こめ		小	635	2.0
		塩からあげ		とりにく	ごまあぶら, さとう, ごま, かたくりこ, あぶら	にんにく	中	757	2.6
		彩りひじきサラダ		ひじき, チーズ	あぶら, さとう	にんじん, キャベツ, こまつな, コーン, レモン			
		なめこ汁		とうふ, みそ		なめこ, えのきたけ, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

せつぶん 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを行うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、



日	写真	こんだて名	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 (kcal)	塩分 (g)
				『中学校3年生リクエストこんだて②』・・・上之山篤人さんのリクエストこんだてです。小学校の時食べたポテトチップスサラダが食べたいということで考えてみました。			小	中
16月		ごはん	牛乳		こめ		697	2.4
		麩っカツ		たまご	くるまふ, こめこ, パンこ, あぶら, さとう		882	3.4
		ポテトチップスサラダ			じゃがいも, ポテトチップス, あぶら, さとう	にんじん, キャベツ, コーン, レモン		
		沢煮椀		ぶたにく, かまぼこ	はるさめ	えのきたけ, にんじん, ごぼう, さやいんげん		
		—		ぎゅうにゅう				
17火		ごはん	牛乳		こめ		616	2.3
		佐渡産魚のねぎみそ焼き		さば, みそ	さとう	ながねぎ, しょうが	746	2.9
		きりざい		なっとう, のり	ごま	たくあん, にんじん, のざわな		
		キムチスープ		ぶたにく, とうふ, みそ	ごまあぶら	にんじん, ごぼう, えのきたけ, こんにやく, キムチ, なら		
		—		ぎゅうにゅう				
18水		ごはん	牛乳		こめ		592	1.7
		肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, こんにやく, さやいんげん	718	2.1
		のり酢あえ		ツナ, のり		こまつな, キャベツ, にんじん		
		豆腐と油揚げのみそ汁		とうふ, あぶらあげ, みそ		しめじ		
		—		ぎゅうにゅう				
19木		ごはん	牛乳		こめ		627	1.8
		あじフライ		あじフライ	あぶら		757	2.3
		ごまあえ			さとう, ごま	こまつな, もやし, にんじん		
		おおびら		きんときまめ, とうふ, かまぼこ	さといも, かたくりこ	にんじん, しいたけ, こんにやく, ながねぎ		
		—		ぎゅうにゅう				
20金		ごはん	牛乳		こめ		640	1.7
		豚肉の香味焼き		ぶたにく	さとう, ごまあぶら, ごま, あぶら	たまねぎ, にんにく	778	2.1
		ポテトサラダ			じゃがいも	にんじん, きゅうり, コーン, たまねぎ		
		大根のみそ汁		あぶらあげ, みそ		だいこん, キャベツ		
		—		ぎゅうにゅう				

※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	写真	こんだて名	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 (kcal)		塩分 (g)	
				給食のない学校・学年			小	中	小	中
24 火		ソースいか焼きそば	牛乳	いか,ぶたにく,あおのり	ちゅうかめん,あぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン	小	595	3.1	
		卵スープ		ハム,たまご,チーズ	パンこ	にんじん,たまねぎ,こまつな,パセリ	中	720	3.8	
		ごま蒸しパン		とうにゅう,たまご,きんときまめ	むしパンこ,ごま					
		—								
		—		ぎゅうにゅう						
25 水		きな粉揚げパン	牛乳	きなこ	こめこパン,あぶら,さとう		小	613	2.2	
		バンバンジーサラダ		とりにく	ごまあぶら,ごま,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,にんにく	中	791	3.0	
		米粉コーンクリームスープ		とりにく,ぎゅうにゅう	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,コーン,ブロッコリー				
		—								
		—		ぎゅうにゅう						
26 木		『卒業お祝いこんだて&セレクトデザート』・・・中学校3年生のみなさん、給食も残りわずかとなりました。今日の給食が少しでもよい思い出になればと思います。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	666	2.5	
		たれカツ		とりにく	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう		中	791	3.1	
		たくあんあえ		かつおぶし	ごま	もやし,こまつな,キャベツ,たくあん,にんじん				
		お祝いすまし汁		おいわいなると,みそ,とうふ	じゃがいも	ながねぎ				
		☆セレクトデザート		ぎゅうにゅう	ルレクチェゼリー,おこめムース					
ごはん		こめ			小	624		2.3		
佐渡産魚のアクアパッツア	牛乳	カレー,あさり	あぶら	たまねぎ,トマトかん,にんにく	中	755	2.7			
チーズポテト		チーズ	じゃがいも,バター	たまねぎ						
豚肉のみぞれ汁		ぶたにく,とうふ		だいこん,にんじん,ながねぎ						
—		ぎゅうにゅう								

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿を変えます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

