

2月給食こんだて表

* こんだての 下線 は、南佐渡中3年生の卒業リクエストです。

* **太字** は、佐渡産の食材です。そのうち、下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	写真	種類	こんだて 献立名	の 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	給食の予定 (☆は給食なし)
					あかいろ なかま (ちやくにくになる)	きいろ なかま (たいおん ちから になる)	みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの を整える)	えんぶん 塩分	
2 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		695 kcal	
		主	わらさのカレーこうじ焼き		わらさ			2.0 g	
		副	おからのサラダ		おから,ハム	マヨネーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん	840 kcal	
		汁	スキージュース		ぶたにく,とうふ,みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう,しいたけ, <u>ねぎ</u>	2.4 g	
★ 節分メニュー : 2月3日は「節分」です。今年も自分でミニ恵方巻を作しましょう。今年の恵方は「南南東」です。									
3 日 (火)		食	【酢めし】	牛乳 (赤)		こめ,ごま,さとう		744 kcal	
		主	セルフ		ぶたにく	あぶら,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にら,にんにく	2.6 g	
		副	恵方巻		なっとう		のざわな,たくあん,にんじん		
		他			のり			892 kcal	
		汁	鬼かまぼこのすまし汁		かまぼこ,とうふ		<u>しいたけ</u> ,えのきたけ,ほうれんそう, <u>ねぎ</u>	3.2 g	
他	節分豆	だいず							
★ ミラノ・コルティナオリンピックメニュー : 2月6日から、イタリアで冬のオリンピックが始まります。今日はイタリア料理が登場します。									
4 日 (水)		食	ミックスフルーツ米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン	ぶどう,クランベリー,パイン,パパイヤ	690 kcal	
		主	ミラノ風チキンカツレツ		とりにく,チーズ	こむぎこ,パンこ,あぶら		3.2 g	
		副	イタリアンサラダ			ドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,にんじん	865 kcal	
		汁	ラビオリ入りミネストローネ		ぶたにく	こむぎこ,あぶら	ズッキーニ,パプリカ,なす,にんじん,たまねぎ,トマト	4.2 g	
5 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal	
		主	きのこ入りしのだ煮		とりにく,あぶらあげ	さとう	しいたけ,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,しめじ	3.1 g	
		副	マヨたくあえ		のり	マヨネーズ	たくあん,もやし,きゅうり,にんじん	755 kcal	
		汁	わかめのみそ汁		わかめ,とうふ,みそ		だいこん,しめじ, <u>ねぎ</u>	3.6 g	
他	マスカットゼリー		さとう	マスカット					
6 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		685 kcal	
		主	焼きししゃも		ししゃも			3.0 g	
		副	鉄火みそ		だいず,みそ	あぶら,さとう	ごぼう,にんじん	831 kcal	
		汁	ぶたキムチなべ		ぶたにく,とうふ,みそ		キムチ,はくさい,しめじ,こんにゃく,にんじん, <u>ねぎ</u>	4.0 g	
他	くだもの			くだもの					

日 (曜)	写真 しゃしん 写真	種類	献立名 こんだて めい 献立名	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 にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	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	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし) きゅうしょく	
9 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		647 kcal		
		主	ハンバーグのみぞれソース		ぶたにく, とりにく	さとう, かたくりこ	たまねぎ, だいこん	2.4 g		
		副	のり酢あえ		ツナ, のり	さとう	こまつな, キャベツ, コーン	789 kcal		
		汁	豆乳入りみそ汁		あぶらあげ, とうにゅう, みそ		だいこん, にんじん, たまねぎ, しめじ, ねぎ	3.0 g		
★ 赤泊小5・6年生が考えたメニュー：赤泊小の5・6年生が家庭科の授業で考えたメニューが登場します。										
10 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		770 kcal	南佐渡産 	
		主	さばフライ		【さばフライ】	さば	かたくりこ, こめこ, あぶら			2.3 g
		他	タルタルソース付		【タルタルソース】		あぶら, さとう	きゅうり, たまねぎ		
		副	ブロッコリーサラダ				ドレッシング	ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, コーン		911 kcal
		汁	冬野菜のとん汁			ぶたにく, とうふ, みそ		はくさい, だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく, ねぎ		2.7 g
		他	ヨーグルト			ヨーグルト				
12 日 (木)		食	マーボーライス	コーヒ ー牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		655 kcal		
		主			【麦ごはん】 【マーボーとうふ】	とうふ, ぶたにく, みそ	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	たまねぎ, にら, にんじん, しいたけ, にんにく, しょうが		2.4 g
		副	三色ナムル				ごま, ごまあぶら	ほうれんそう, もやし, にんじん		784 kcal
		汁	中華コーンスープ			たまご	かたくりこ	コーン, ねぎ		3.2 g
		他	くだもの					くだもの		
13 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		679 kcal		
		主	とり肉の竜田揚げ		とりにく	かたくりこ, あぶら	しょうが	2.5 g		
		副	ひじきと打ち豆の炒め煮		ひじき, さつまあげ, だいず	あぶら, さとう	しらたき, にんじん, いんげん	816 kcal		
		汁	かきたま汁		たまご, とうふ, みそ		えのきたけ, こまつな, ねぎ	3.1 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	種類	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 塩分	給食の予定 (☆は給食なし)	
16 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		673 kcal		
		主	厚揚げとぶた肉の塩こうじ炒め		ぶたにく,あつあげ	ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,キャベツ,しょうが	2.1 g		
		副	わかめの酢のもの		わかめ	さとう	きゅうり,みかん	783 kcal		
		汁	なめこのみそ汁		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	だいこん,なめこ,ねぎ	2.7 g		
他	りんごの米粉タルト		とうにゆう	こめこ,さとう,あぶら	りんご					
17 日 (火)		食	わかめごはん	牛乳 (赤)	わかめ	こめ		589 kcal	☆南佐渡中1年 スキー授業	
		主	たらの西京焼き		たら,みそ	さとう		3.0 g		
		副	小松菜のんにく炒め		ちくわ	ごまあぶら	こまつな,キャベツ,たまねぎ,にんじん,にんにく	703 kcal		
		汁	けんちん汁		とうふ	じゃがいも,ごまあぶら	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう,ねぎ	3.9 g		
他	くだもの				くだもの					
18 日 (水)		食	大豆ミートの【麦ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		706 kcal		
		主	カレーライス		だいずミートのカレー	だいずミート,だいず,ぎゅうにゆう	じゃがいも,あぶら,ルウ	たまねぎ,にんじん,ケチャップ,にんにく,しょうが		2.9 g
		副	海そうサラダ			わかめ	ドレッシング	キャベツ,きゅうり,コーン		857 kcal
		汁	ー							3.6 g
他	フルーツ杏仁ポンチ		とうにゆう	さとう	パイン,みかん,もも,バナナ,いちご					
★ 食育の日『小木・羽茂・赤泊の食材を味わおう』： 今月の食育の日は、『南佐渡産のながも』です。										
19 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		677 kcal	南佐渡産 	
		主	ツナとチーズの玉子焼き		ツナ,チーズ,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ	2.3 g		
		副	白菜のごまあえ			ごま,さとう	はくさい,もやし,にんじん	795 kcal		
		汁	ながものみそ汁		ながも,とうふ,みそ		だいこん,しめじ,ねぎ	3.0 g		
他	お米のムース		ぎゅうにゆう,たまご	さとう,こめこ						
20 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		629 kcal	☆小木小5・6年 赤泊小3～6年 スキー授業 ☆小木小2年 校外学習	
		主	とり肉と高野豆腐の揚げ煮		こうや豆腐,とり肉	かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	ねぎ	2.3 g		
		副	青菜のからしあえ					こまつな,キャベツ,もやし,にんじん		755 kcal
		汁	冬野菜のみそ汁		あぶらあげ,みそ		だいこん,にんじん,はくさい,こんにゃく,ねぎ	2.6 g		

日 (曜)	写真	種類	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	給食の予定 (☆は給食なし)
								塩分	
24 日 (火)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		740 kcal	
		主	さけのみそマヨネーズ		さけ,みそ	マヨネーズ	コーン,たまねぎ	2.3 g	
		副	がんもと野菜の煮もの		がんもどき,こんぶ	じゃがいも	にんじん,れんこん,しいたけ,さやえんどう,こんにゃく	872 kcal	
		汁	ほうれん草のみそ汁		あぶらあげ,みそ		ほうれん草,だいこん,たまねぎ,にんじん	2.8 g	
		他	たまごプリン		ぎゅうにゅう,たまご	さとう			
25 日 (水)		食	きなこ揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ	こめこパン,あぶら,さとう		633 kcal	
		主	オムレツ		たまご	さとう,あぶら		2.7 g	
		副	コールスローサラダ			あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	790 kcal	
		汁	ABCマカロニスープ		ウィンナー	じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,コーン	3.4 g	
		他	ケチャップ				ケチャップ		
26 日 (木)		食	キムたくごはん	牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ,あぶら,ごまあぶら,さとう	キムチ,たくあん,ねぎ	663 kcal	★南佐渡中3年 給食最終日
		主	コーンシュウマイ		たら,とうふ	こむぎこ	コーン,たまねぎ	4.1 g	
		副	春雨サラダ			はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	きゅうり,にんじん,もやし	799 kcal	
		汁	ゆばの中華スープ		ゆば,かまぼこ	かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,えのきたけ,こまつな,たまねぎ	5.2 g	
		他	いちごのお祝いケーキ		ぎゅうにゅう,たまご	さとう,こむぎこ	いちご		
27 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		609 kcal	
		主	とり肉のりんごソースがけ		とりにく		りんご,にんにく	2.4 g	
		副	豆苗ともやしの塩こんぶあえ		かまぼこ,こんぶ,かつおぶし	さとう,ごま	もやし,とうみょう	722 kcal	
		汁	雪国吹雪汁		ぶたにく,とうふ,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	2.9 g	
		他	くだもの				くだもの		

☆2月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:674 kcal / 658 kcal 中:809 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.6 g / 1.9g 中:3.3 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)