

# 2月 給食こんだて表



| 日  | 写真 | こんだて名                  | 飲み物    | おもに血や肉になる<br>【赤の食品】  | おもに体の調子を整える<br>【緑の食品】    | おもにエネルギーになる<br>【黄色の食品】 | エネルギー<br>(kcal) | 塩分<br>(g) |     |
|--|----|------------------------|--------|----------------------|--------------------------|------------------------|-----------------|-----------|-----|
|  |    |                        |        | 給食のない学校・学年           |                          |                        |                 |           |     |
| ★1日早い節分こんだて…節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方（2026年は南南東）を向いて、無言でお願いごとをしながら食べます。 |    |                        |        |                      |                          |                        |                 |           |     |
| 2日<br>(月)  |    | 手巻き寿司（酢飯）              | 牛乳     |                      |                          | こめ さとう                 | 小               | 652       | 2.0 |
|  |    | 手巻き寿司（手巻き玉子、豚ウインナー、納豆） |        | たまご チキンウインナー<br>なっとう |                          |                        | 中               | 758       | 2.4 |
|  |    | ツナマヨコーン                |        | ツナ                   | コーン キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー  | ノンエッグマヨネーズ             |                 |           |     |
|  |    | なめこ汁                   |        | とうふ みそ               | なめこ だいこん ながねぎ            |                        |                 |           |     |
|  |    | 手巻きのり                  |        | のり                   |                          |                        |                 |           |     |
| ★節分こんだて…節分といえば「豆まき」です。豆まきを使う「大豆」を今日の給食では「チリコンカン」に使用しました。                   |    |                        |        |                      |                          |                        |                 |           |     |
| 3日<br>(火)  |    | 米粉パン                   | コーヒー牛乳 |                      |                          | こめこパン                  | 小               | 641       | 2.6 |
|  |    | チリコンカン                 |        | ぶたにく だいず             | たまねぎ トマト                 | あぶら                    | 中               | 793       | 3.5 |
|  |    | みかんサラダ                 |        |                      | みかん キャベツ きゅうり            | さとう あぶら                |                 |           |     |
|  |    | ふわふわ卵スープ               |        | とりにく たまご チーズ         | にんじん たまねぎ パセリ            | パンこ                    |                 |           |     |
|  |    | 節分豆乳プリン                |        | とうにゅう                |                          | さとう                    |                 |           |     |
| 4日<br>(水)  |    | ごはん                    | 牛乳     |                      |                          | こめ                     | 小               | 637       | 2.0 |
|  |    | 春巻き                    |        | ぶたにく                 | にんじん たまねぎ キャベツ           | あぶら こむぎこ はるさめ          | 中               | 786       | 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 ごま さとう<br>ごまあぶら   |                 |           |     |
|  |    | 中華コーンスープ               |        | たまご                  | コーン こねぎ                  | かたくりこ                  |                 |           |     |
|  |    |                        |        |                      |                          |                        |                 |           |     |
| 5日<br>(木)  |    | ごはん                    | 牛乳     |                      |                          | こめ                     | 小               | 622       | 1.7 |
|  |    | 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               | 743       | 2.3 |
|  |    | 五目きんぴら                 |        | とりにく                 | ごぼう にんじん さやいんげん<br>こんにゃく | ごま あぶら さとう             | 金井中2年           |           |     |
|  |    | キャベツと麩のみそ汁             |        | みそ                   | キャベツ にんじん しめじ            | ふ                      |                 |           |     |
|  |    |                        |        |                      |                          |                        |                 |           |     |
| ★金井小学校6年2組が考えたこんだて…こんだてのテーマ【野菜たっぷり 色どり給食】                                  |    |                        |        |                      |                          |                        |                 |           |     |
| 6日<br>(金)  |    | ごはん                    | 牛乳     |                      |                          | こめ                     | 小               | 644       | 1.7 |
|  |    | オムレツ + ケチャップ           |        | たまご                  |                          | さとう あぶら                | 中               | 745       | 2.0 |
|  |    | 肉野菜炒め                  |        | ぶたにく                 | にんじん キャベツ もやし ピーマン       | あぶら                    |                 |           |     |
|  |    | ABCスープ                 |        | ポークウインナー             | たまねぎ にんじん ブロッコリー         | マカロニ ジャがいも             |                 |           |     |
|  |    | お米のムース                 |        | ぎゅうにゅう たまご           |                          | さとう こめこ                |                 |           |     |

| 日  | 写真 | こんだて名                  | 飲み物 | おもに血や肉になる<br>【赤の食品】 | おもに体の調子を整える<br>【緑の食品】              | おもにエネルギーになる<br>【黄色の食品】 | エネルギー<br>(kcal) | 塩分<br>(g) |     |
|--|----|------------------------|-----|---------------------|------------------------------------|------------------------|-----------------|-----------|-----|
|  |    |                        |     | 給食のない学校・学年          |                                    |                        |                 |           |     |
| ★日本・世界の味めぐりこんだて…ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開幕しました。開催国「イタリア」の味めぐりをします。 |    |                        |     |                     |                                    |                        |                 |           |     |
| 9日<br>(月)  |    | ごはん                    | 牛乳  |                     |                                    | こめ                     | 小               | 604       | 2.3 |
|  |    | たらのミラノ風                |     | たら チーズ              |                                    | パンこ あぶら                | 中               | 722       | 2.6 |
|  |    | 切りほしだいこん<br>切干大根のナポリタン |     | ポークウインナー            | きりほしだいこん たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ピーマン | あぶら                    |                 | イタリア      |     |
|  |    | ラビオリスープ                |     | ぶたにく                | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ブロッコリー           | こむぎこ パンこ               |                 |           |     |
|  |    |                        |     |                     |                                    |                        |                 |           |     |
| ★真野中学校3年生のリクエストこんだて  |    |                        |     |                     |                                    |                        |                 |           |     |
| 10日<br>(火)   |    | ごはん                    | 牛乳  |                     |                                    | こめ                     | 小               | 744       | 1.8 |
|  |    | からあげ                   |     | とりにく                |                                    | かたくりこ さとう あぶら          | 中               | 829       | 2.0 |
|  |    | ツナサラダ                  |     | ツナ                  | キャベツ きゅうり にんじん コーン                 | さとう あぶら                |                 |           |     |
|  |    | たまご<br>卵スープ            |     | たまご                 | えのきだけ にら ながねぎ                      | かたくりこ                  |                 |           |     |
|  |    | りんごのタルト                |     | とうにゅう               | りんご                                | こめこ さとう あぶら            |                 |           |     |
| ★さどごはんこんだて…佐渡では寒ぶりがとれます。「ぶり大根」は脂がのったぶりと味の染みた大根をじっくり煮込んだ郷土料理です。   |    |                        |     |                     |                                    |                        |                 |           |     |
| 12日<br>(木)   |    | ごはん                    | 牛乳  |                     |                                    | こめ                     | 小               | 619       | 1.8 |
|  |    | ぶり大根                   |     | ぶり                  | だいこん ながねぎ しょうが                     | さとう                    | 中               | 740       | 2.4 |
|  |    | 裂き織りサラダ                |     | ひじき                 | キャベツ もやし パプリカ ピーマン                 | アーモンド あぶら さとう          |                 | 真野小5年     |     |
|  |    | 打ち豆入り呉汁                |     | だいず あぶらあげ みそ        | はくさい にんじん ながねぎ                     |                        |                 |           |     |
| ★新穂小学校6年生が考えたこんだて…こんだてのテーマ【郷土料理と地場産たっぷり給食】                       |    |                        |     |                     |                                    |                        |                 |           |     |
| 13日<br>(金)   |    | キムタクごはん                | 牛乳  | ぶたにく                | キムチ たくあん                           | こめ あぶら さとう             | 小               | 696       | 3.3 |
|  |    | とりにくと大豆の揚げ煮            |     | とりにく だいず            |                                    | かたくりこ あぶら さとう<br>アーモンド | 中               | 820       | 4.0 |
|  |    | 海藻サラダ                  |     | わかめ                 | もやし コーン パプリカ こんにやく                 | ごま さとう ごまあぶら           |                 |           |     |
|  |    | たら汁                    |     | たら みそ               | だいこん にんじん こんにやく<br>ながねぎ            |                        |                 |           |     |
|  |    | 佐渡乳業ヨーグルト              |     | ヨーグルト               |                                    |                        |                 |           |     |

6年生が考えたこんだて(6日、13日、16日に提供します!)

小学校の6年生は12月に、家庭科の授業で「給食のこんだてを考えよう」という学習をしました。

授業では、栄養教諭からどんなことに工夫・注意をしてこんだてを作成しているかを話しました。

「主食・主菜・副菜」をそろえて「栄養バランス」に注意する、「旬の佐渡産食材」を使用する、「いろどり」に気をつけることがポイントです。

また、「食べる人の好み」を考えると大事です。3月の給食で、金井小(1組)、畑野小の6年生が考えたこんだてを出します。



| 日   | こんだて名   | 飲み物              | おもに血や肉になる<br>【 赤の食品 】 |                |                                   | おもに体の調子を整える<br>【 緑の食品 】 |       |     | おもにエネルギーになる<br>【 黄色の食品 】 |  |   | エネルギー<br>(kcal) | 塩分<br>(g) |
|---|---|------------------|-----------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------------|-------|-----|--------------------------|--|---|-----------------|-----------|
|   |   |                  | 給食のない学校・学年            |                |                                   |                         |       |     |                          |  |   |                 |           |
| ★真野小学校6年生が考えたこんだて…こんだてのテーマ【 洋風色どり レストランこんだて 】 |   |                  |                       |                |                                   |                         |       |     |                          |  |   |                 |           |
| 16<br>日<br>(月)                                |    | オムライス (チキンライス)   | 牛乳                    | とりにく           | たまねぎ コーン グリンピース                   | こめ あぶら                  | 小     | 665 | 2.6                      |  |   |                 |           |
|   |   | オムライス (牡蠣ライスシート) |                       | たまご            |                                   | あぶら さとう                 | 中     | 758 | 2.9                      |  |   |                 |           |
|   |   | イタリアンサラダ         |                       |                | キャベツ ブロccoli カリフラワー<br>パプリカ       | ドレッシング                  |       |     |                          |  |  |                 |           |
|   |   | ABCスープ           |                       | ポークウィンナー       | たまねぎ にんじん ブロccoli                 | じゃがいも マカロニ              |       |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   | いちごクレープ          |                       | とうにゅう          | いちご                               | あぶら さとう こめこ             |       |     |                          |  |   |                 |           |
| 17<br>日<br>(火)                                |    | きなこ揚げパン          | 牛乳                    | きなこ            |                                   | こめこパン あぶら さとう           | 小     | 681 | 2.4                      |  |   |                 |           |
|   |   | コールスローサラダ        |                       | チーズ            | キャベツ きゅうり コーン                     | ノンエッグマヨネーズ              | 中     | 866 | 3.0                      |  |   |                 |           |
|   |   | 豆乳クラムチャウダー       |                       | ベーコン あさり とうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム                 | じゃがいも あぶら こめこ           |       |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   | オレンジ             |                       |                | オレンジ                              |                         |       |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   |                  |                       |                |                                   |                         |       |     |                          |  |   |                 |           |
| 18<br>日<br>(水)                                |   | ごはん              | 牛乳                    |                |                                   | こめ                      | 小     | 642 | 2.7                      |  |   |                 |           |
|   |   | マーボー厚揚げ          |                       | あつあげ ぶたにく みそ   | たまねぎ ながねぎ しいたけ                    | あぶら さとう かたくりこ<br>ごまあぶら  | 中     | 767 | 3.2                      |  |   |                 |           |
|   |   | 白菜のナムル           |                       | たまご            | はくさい こまつな きゅうり<br>にんじん            | ごま さとう ごまあぶら            |       |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   | みそラーメンスープ        |                       | ぶたにく わかめ みそ    | にんじん もやし コーン ながねぎ                 | ラーメン あぶら                | 真野小4年 |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   |                  |                       |                |                                   |                         |       |     |                          |  |   |                 |           |
| 19<br>日<br>(木)                                |  | ごはん              | 牛乳                    |                |                                   | こめ                      | 小     | 659 | 2.3                      |  |   |                 |           |
|   |   | たらのごま竜田揚げ        |                       | たら             |                                   | ごま かたくりこ あぶら            | 中     | 790 | 2.9                      |  |   |                 |           |
|   |   | マヨたくあえ           |                       | のり             | たくあん もやし きゅうり                     | ごま ノンエッグマヨネーズ           |       |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   | さつま汁             |                       | ぶたにく みそ        | だいこん にんじん ごぼう<br>ながねぎ             | さつまいも                   | 金井中1年 |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   |                  |                       |                |                                   |                         |       |     |                          |  |   |                 |           |
| ★金井中学校3年生のリクエストこんだて                           |   |                  |                       |                |                                   |                         |       |     |                          |  |   |                 |           |
| 20<br>日<br>(金)                                |  | ごはん              | 牛乳                    |                |                                   | こめ                      | 小     | 774 | 2.5                      |  |   |                 |           |
|   |   | 焼き肉丼             |                       | ぶたにく           | たまねぎ キャベツ ピーマン<br>パプリカ            | あぶら さとう                 | 中     | 909 | 3.1                      |  |   |                 |           |
|   |   | ポテトサラダ           |                       | チキンハム          | にんじん きゅうり コーン                     | じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ     |       |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   | キムチなべ            |                       | ぶたにく とうふ       | にんじん はくさい キムチ しらたき<br>しめじ ながねぎ なら |                         |       |     |                          |  |   |                 |           |
|   |   | ポンデドーナツ          |                       | たまご きゅうにゅう     |                                   | こむぎこ あぶら さとう            |       |     |                          |  |   |                 |           |

| 日   | こんだて名   | 飲み物  | おもに血や肉になる<br>【 赤の食品 】 | おもに体の調子を整える<br>【 緑の食品 】            | おもにエネルギーになる<br>【 黄色の食品 】 | エネルギー<br>(kcal)   | 塩分<br>(g) |     |
|---|---|------|-----------------------|------------------------------------|--------------------------|---|-----------|-----|
|   |   |      | 給食のない学校・学年            |                                    |                          |   |           |     |
| 24<br>日<br>(火)  |    | 牛乳   |                       |                                    | こめ                       | 小 606   | 2.3       |     |
|   |   |      | こうや豆腐 ぶたにく            | たまねぎ にんじん しいたけ<br>さやいんげん           | あぶら さとう かたくりこ<br>ごまあぶら   | 中 722   | 2.8       |     |
|   |   |      | ちりめんじゃこ               | キャベツ きゅうり にんじん                     | ごま さとう ごまあぶら             | 金井小4年   |           |     |
|   |   |      | たまご とうふ               | こまつな しめじ ながねぎ                      |                          |   |           |     |
| ★ <small>はたのちゅうがっこう ねんせい</small> 畑野中学校3年生のリクエストこんだて   |   |      |                       |                                    |                          |   |           |     |
| 25<br>日<br>(水)  |   | 牛乳   |                       |                                    | こめ                       | 小 689   | 2.6       |     |
|   |   |      | ぶたにく きゅうにゅう           | たまねぎ にんじん                          | じゃがいも あぶら カレールウ          | 中 828   | 3.2       |     |
|   |   |      |                       | キャベツ ブロッコリー コーン                    | アーモンド ドレッシング             |   |           |     |
|   |   |      |                       | いちご みかん もも ナタデココ                   | ゼリー                      |   |           |     |
| 26<br>日<br>(木)  |  | 牛乳   |                       |                                    | こめ                       | 小 594   | 2.4       |     |
|   |   |      | あかうお あおのり             |                                    | かたくりこ あぶら さとう            | 中 710   | 2.9       |     |
|   |   |      | なっとう のり               | のざわなづけ たくあん にんじん                   | ごま                       |   |           |     |
|   |   |      | ぶたにく かまぼこ             | ごぼう たけのこ えのきだけ<br>しいたけ さやえんどう ながねぎ | はるさめ                     |   |           |     |
| ★ <small>じゅけんおうえん えんぎ</small> 受験応援こんだて…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！ <small>じゅけんせい</small> 受験生のみなさん、がんばってください！！ |   |      |                       |                                    |                          |   |           |     |
| 27<br>日<br>(金)  |  | 牛乳   |                       |                                    | こめ                       | 小 625   | 1.6       |     |
|   |   |      | (見通しのよい) れんこんのメンチカツ   | ぶたにく とりにく                          | れんこん たまねぎ ごぼう にんじん       | さとう パンこ こむぎこ<br>あぶら   | 中 741     | 1.8 |
|   |   |      | (幸運) コーンおひたし          | かつおぶし                              | コーン キャベツ にんじん こまつな       |  |           |     |
|   |   |      | (5ヶ角切) 合格けんちん汁        | とりにく とうふ                           | だいこん にんじん ごぼう<br>こんにゃく   |   |           |     |
|   | (いい予感) いよかん   | いよかん |                       |                                    |                          |   |           |     |

※食材量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。