

# 2月 献立予定表

今月の地元の食材は、コシヒカリ、卵、塩、にたてもちです。



山北学校給食共同調理場

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 中学校		
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	山 中 3 年	南 小 6 年	ごはん 牛乳 朝日豚のゆずみそがけ 冬菜のごまあえ あさりのみそしる	ぶた みそ あさり なまあげ みそ	牛乳		ゆず もやし キャベツ だいこん 長ねぎ	さとう さとう	でんぶん ごま	<b>鉄分たっぷり献立</b>	680 28.6	800 33.6
2	金	南 小 3・ 4 年	バーガーパン 牛乳 村上牛メンチカツ ソース はなやさいのサラダ	村上牛 ぶた肉	牛乳		玉ねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	パン パンこ こむぎこ さとう 油			699 25.3	854 30.0
5	月		かぼちゃのミルクスープ ごはん 牛乳 いわしのかば焼き こぎつねあえ 豆乳みそ汁 副豆	ベーコン いわし うすあげ ぶた肉 みそ とうにゅう だいず	牛乳		にんじん にんじん きゅうり もやし はくさい 長ねぎ 玉ねぎ	米 さとう さとう さつまいも もち米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま油 	<b>節分献立</b> 1年の健康を 願いましょう		
6	火	小 学 校 5・ 6 年	ごはん 牛乳 酢豚 わかめあえ 白菜のみそ汁	ぶた肉 わかめ みそ	牛乳		にんじん ピーマン にんじん はくさい 長ねぎ だいこん	米 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし キャベツ とうもろこし ふ	油 じゃがいも でんぶん さとう		656 27.2	773 29.9
7	水		ごはん 牛乳 さばのみぞれに れんこんのきんぴら キムチとん汁	さば さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳		にんじん にんじん さやいんげん にんじん ごぼう はくさい だいこん 長ねぎ	米 さとう さとう じゃがいも	ごま油 ごま		28.7	817 34.2
8	木		ごはん 牛乳 とり肉のからあげ 香味ソース キャベツとコーンのサラダ ワンタンスープ いちごクレープ	とり肉 たまご チーズ ヨーグルト	牛乳		にんじん にんじん チンゲンサイ しいたけ いちご レモン	米 しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ワンタン こむぎこ さとう	油 油 ごま油	<b>山中 希望献立</b>	748 24.4	866 28.1
9	金		ごはん 牛乳 野菜とたまごのソテー ラ フランスコンポート ポークカレー	たまご ベーコン ぶた肉	牛乳		にんじん にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	米 もやし さとう ら フランス 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	油 油 バター ルウ		729 22.9	856 28.5
13	火	南 小 3・ 4 年	ごはん 牛乳 とり肉ときのこの マヨネーズ焼き 切干大根のいために たらのかす汁	とり肉 みそ あさり うすあげ たら とうふ みそ	牛乳		にんじん さやいんげん だいこん はくさい こんにゃく 長ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ	米 玉ねぎ しめじ さとう	油 マヨネーズ(卵なし) 油		668 29.0	787 35.4
14	水		ピラフ 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース マセドアンサラダ かぶのスープ チョコプリン	ハム とり肉 ぶた肉 ベーコン 牛乳	牛乳		にんじん にんじん にんじん かぶ 玉ねぎ もやし	米 玉ねぎ にんにく きゅうり さとう さとう	油 じゃがいも さとう バター チョコレート ココア	<b>バレンタイン デー献立</b>	693 23.4	832 28.4

\* ( )は食物アレルギー対応のため表示してあります。

日	曜日	給食なし	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校
				血や肉など、体をつくるものになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
15	木	山中1・2年	ごはん 牛乳 魚のフライ りんごソースがけ ごまひたし 手作りとりだんご汁	たら とり肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 こむぎこ パンこ パンこ	マヨネーズ(卵なし) 油 ごま マヨネーズ(卵なし)	691 28.6	812 34.5
16	金		食パン 牛乳 カラフル卵焼き ブロッコリーサラダ ブラウンシュルー いちごジャム	たまご ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん ビーマン にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご いちご	食パン さとう 油 オリーブ油 バター ルウ さとう		704 28.4	866 34.7
19	月		ごはん 牛乳 妙高雪えびの かんずりソースがけ 大豆の五目に スキー汁 みかんゼリー	みょうこう雪えび みそ だいず さつまあげ ぶた肉 みそ	牛乳	トマト にんじん さやいんげん にんじん	しいたけ れんこん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく みかん レモン	さとう でんぷん さとう さつまいも さとう あめ	油 ごま 油	食育の日 新潟はねうま 国体応援 献立 県出身選手 を応援しよう	
20	火		ピビンバ(ごはん) 牛乳 豚肉の炒め物 ナムル ビーフンスープ チーズ	ぶた肉 たまご ベーコン なた	牛乳	にんじん にんじん こまつな にんじん	ぜんまい 長ねぎ にんにく しょうが だいずもやし はくさい 長ねぎ えのきだけ	米 さとう 油 さとう ごま油 ごま 油 ごま油		ピョンチャン オリンピック 韓国の料理	
21	水		ごはん 牛乳 ぶりのてりやき のり酢あえ 根菜のごまみそに (うんめもん献立)	ぶり ぶた肉 みそ	牛乳	のり こまつな にんじん にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ れんこん しいたけ	米 さとう ごま さとう じゃがいも	ごま	村上うんめ もん献立 地場産物を 味わおう	
22	木		ごはん 牛乳 肉だんご(小2コ、中3コ) 五色あえ 生揚げの中華に	とり肉 ぶた肉 だいず ぶた肉 なまあげ	牛乳	こまつな にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ たけのこ	米 パンこ さとう さとう 油 ごま油		673 27.3	856 33.6
23	金	南小1・2年	ごはん 牛乳 鮭の米粉あげ レモンソース 切干大根あえ 大海	さけ ハム とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	わかめ にんじん	しょうが レモン だいこん キャベツ たけのこ しいたけ だいずもやし こんにゃく ごぼう	米 こめこ さとう さとう さといも	油	平野歩夢 さん応援 献立 村上の 郷土料理で 応援!	
26	月		中華めん 牛乳 とり肉とさつまいもの あめがらめ ひじきのマリネ みそラーメンスープ	とり肉 だいず ぶた肉 みそ	牛乳	ひじき にんじん にんじん	しょうが キャベツ きゅうり レモン とうもろこし 玉ねぎ きくらげ にんにく もやし しょうが	ちゅうかめん さつまいも さとう 油 でんぷん 水あめ さとう オリーブ油 ごま油		726 29.9	886 35.9
27	火		パプリカライス 牛乳 オムレツ 海そうサラダ ほたてとオータムポエムの ドリア	たまご ハム とり肉 ほたて ベーコン	牛乳	わかめ にんじん にんじん	もやし きゅうり エリンギ 玉ねぎ	米 でんぷん さとう さとう 油 ごま油 ごま ルウ バター		703 28.9	852 34.7
28	水		ごはん 牛乳 やき魚 くさわかめのさんひら にたてもち汁	ます なまあげ とり肉	牛乳	くさわかめ にんじん にんじん みずな	たけのこ こんにゃく しめじ だいこん ごぼう	米 さとう にたてもち	油 ごま	660 29.6	779 34.2