

# 2月 献立予定表

山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、ふき、にたてもちです。

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	さんぽく南小	さんぽく北小	山北中		小学校	中学校
				鶏卵・うずらの卵	さば	青魚	いか・えび・かに・たこ アーモンド・ピーナツ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				2年	3年	2年	3年		
1	金		背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン フロッコリーサラダ コーンスープ					625 24.5	813 30.9
4	月		ごはん 牛乳 いわしのかぼやき うすあげともやしの ごますあえ やさいたっぷりかず汁			(代替)ホキ		<b>節分 こんだて</b>	
5	火		福豆 ごはん 牛乳 ゆでたまご ヨーグルトあえ 冬野菜のカレー	(代替)ちくわ				718 25.6	853 30.0
6	水	北小5・6年	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ (小1, 2年1コ、小3年~中学2コ) 野菜のみそ ドレッシングあえ 五目どうふ					724 30.4	831 34.5
7	木	南小3・4年	ピドンバ(ごはん) 牛乳 ぶた肉のいためもの ナムル わかめととうふのスープ ヨーグルト(中学校)	(除去)鶏卵				606 28.9	768 24.6
8	金		ごはん 牛乳 ぶりがつみそだれかけ たくあんあえ スキージ			(代替)ます		743 29.2	889 24.8
12	火	山中1・2年	ごはん 牛乳 とうふのまさごあげ こんにやくサラダ ごまみそ汁 チーズ(中学校)					675 26.0	848 32.0
13	水	南小5・6年	ごはん 牛乳 五目たまごやき エリンギと野菜の いためもの ちくぜんに	(代替)厚揚げ				679 29.3	798 33.6
14	木	北小3・4年	コーンピラフ 牛乳 ハートハンバーグ ポテトとチーズのサラダ コンソメスープ チョコプリン					<b>バレンタイン デー</b>	
								642 23.2	787 29.6

日	曜日	給食なし	献立	さんぼく南小	さんぼく北小	山北中		小学校	中学校
				鶏卵・うずらの卵	さば	青魚	いか・えび・かに・たこ アーモンド・ピーナツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
				2年	3年	2年	3年		
15	金		コッペパン 牛乳 大豆とひじきのチーズやき カラフルサラダ カレースープに いちごジャム					659 29.3	860 36.6
18	月		ごはん 牛乳 里いもとぶた肉のいためもの かいそうサラダ みそ汁					さんぼく南小 本間和花さんの こんだて	
								679 27.2	802 31.6
19	火	南小1・2年	ごはん 牛乳 きりざい 大根の肉みそに 魚沼のけんちん汁 豆乳ゼリー					食育の日 中越地方の 郷土料理	
20	水		ごはん 牛乳 魚のマヨネーズやき ごまあえ にたてもち汁					686 27.9	828 34.7
21	木	山中1・2年	ごはん 牛乳 とり肉と根菜の中華いため ゆかりあえ 中華スープ					659 24.9	775 28.3
22	金		ごはん 牛乳 はたはたの南蛮つけ (小2コ、中3コ) いそかあえ さけだんご汁					さんぼく北小 富樫湊さんの こんだて	
								657 27.4	781 32.0
25	月		うどん のちヨーグルト ますと大豆のみそがらめ れんこんサラダ ちゃんぽん汁					668 29.4	882 34.8
26	火		ごはん 牛乳 とりのからあげオニオンソース のりずあえ ワンドンスープ クレープ (代替)タルト					727 23.6	861 30.9
27	水		パプリカライス 牛乳 チーズオムレツ (代替)ちくわ しょうゆフレンチサラダ ほたてときのこのドリア					709 28.3	858 33.9
28	木		ごはん 牛乳 メンチカツ ソース うのはないり 沢にわん					692 24.6	815 28.2