

# こんだてひょう2がつ

2021年2月  
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
1	月	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご のりすあえ なめこじる	ぎゅうにゅう わかめ たまご ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ だいこん なめこ しらたき ねぎ	607 27.0 2.7
2	火	ゆでちゅうかめん ぎゅうにゅう ごまみそラーメンスープ カレーポテトビーンズ アスパラなのマヨネーズあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ だいす ヨーグルト	ゆでちゅうかめん さとう あぶら ごま かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ はくさい メンマ もやし ほししいたけ アスパラな キャベツ	735 29.1 2.1
3	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いろどりサラダ はくさいのみそしる みかん	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき みそ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう あぶら	だいこん キャベツ にんじん コーン はくさい えのきたけ みかん	650 26.2 2.5
4	木	ごはん ぎゅうにゅう おかかふりかけ ひれカツ ツナサラダ まめっこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ うちまめ とうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ アーモンド	キャベツ ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	662 30.4 2.1
5	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのきのこあんかけ きりほしだいこんのエスニックいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ あぶらあげ めぎす みそ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	えきたけ ねぎ だいこん きりほしだいこん にんじん にら しらたき にんにく たまねぎ しょうが	612 25.6 2.1
8	月	【和食の日 東京都】 ごはん ぎゅうにゅう ふうふきだいこん こまつなとあおだいすのごまネーズあえ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう みそ あおだいす とりにく あつあげ	ごはん さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら	だいこん こまつな にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし	633 21.4 2.0
9	火	ごもくごはん ぎゅうにゅう てづくりヘルシーハンバーグ もやしのナムル とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チーズ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう パンこ ごま じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ もやし ごぼう つきこんにゃく ねぎ	674 30.1 2.3
10	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ アーモンドサラダ さわにわん りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら アーモンド ごまあぶら はるさめ りんごゼリー	キャベツ きゅうり にんじん えきたけ ごぼう たけのこ さやえんどう	687 24.7 1.8
11	木	建国記念の日				
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのかんすりごまソース ゆかりあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ みそ ぶたにく だいす あつあげ	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	トマトジュース もやし キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ つきこんにゃく グリーンピース	629 25.4 2.4
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフブルコギどん ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごはん おおむぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん にら ほししいたけ キャベツ もやし こんにゃく コーン メンマ ほうれんそう ねぎ	611 24.2 2.3
16	火	ゆでうどん カレーじる のむヨーグルト ローストポテト あおだいすのわふうサラダ	のむヨーグルト とりにく あおだいす あぶらあげ	ゆでうどん カレールウ じゃがいも さとう オリブあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ	648 22.1 2.2
17	水	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフにしょくそぼろどん カミカミサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす くきわかめ ぶたにく たまご	ごはん おおむぎ アーモンド ワンタン ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン はくさい にら メンマ ほししいたけ	622 24.6 2.3
18	木	【6年生作成献立】 キムチごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのころもあげ ツナとキャベツのおひたし はくさいとだいこんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ だいす	ごはん こむぎこ あぶら さとう	キムチ たまねぎ キャベツ はくさい だいこん みかん	605 26.6 2.3
19	金	【ミョーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター さつまいものごまマヨサラダ かすじるかんすりふうみ	ぎゅうにゅう わかさぎ チーズ みそ	ごはん こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま さけかす さつまいも	キャベツ だいこん はくさい にんじん しめじ ねぎ	675 20.7 1.7
22	月	むぎごはん ふゆやさいキーマカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ シューアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす	ごはん おおむぎ あぶら カレールウ じゃがいも さとう シューアイス	しょうが にんじん たまねぎ にんじん トマト だいこん はくさい ブロッコリー コーン	727 21.2 2.0
23	火	天皇誕生日				
24	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのピリからやき いりどうふ もすくのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ もすく みそ	ごはん さとう ごまあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ つきこんにゃく グリンピース	623 31.2 2.2
25	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ アーモンドサラダ ココロやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいす チーズ	こめこパン あぶら さとう ココア アーモンド	もやし ブロッコリー にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	645 26.9 2.4
26	金	ごはん ぎゅうにゅう たらのオリブオイルやき ひじきのいために あつあげとだいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら チーズ だいす あぶら あつあげ ぶたにく あぶらあげ ひじき	ごはん パンこ さと う あぶら かたくりこ	にんじん つきこんにゃく いんげん だいこん たまねぎ にんにく にら	643 28.3 1.7

月平均 エネルギー649kcal たんぱく質：25.9g 脂質：20.8g 塩分相当量：2.2g

### 【お知らせ】

食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。



