

# こんだてひょう 2がつ

2022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	火	ゆでちゅうかめん もやしごまみそラーメン ジョア きびなごフライ パンサンスー	ジョア ぶたにく たいす みそ きびなご	ゆでちゅうかめん さとう あぶら ねりごま はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ ほししいだけ コーン たら ねぎ キャベツ きゅうり	659 27.4 2.5
2	水	むぎごはん きゅうにゅう セルフぶたキムチどん きりほしだいこんのナムル なめこのみそしる	きゅうにゅう ぶたにく とうふ たいす みそ	ごはん おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	キムチ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たら きりほしだいこん きゅうり だいこん なめこ ねぎ	625 24.8 1.9
3	木	【節分献立】 ごはん きゅうにゅう まめコロッケ のりすあえ まめまめじる かみかみだいす	きゅうにゅう たいす ツナ ぶたにく のり あぶらあげ とうふ うちまめ みそ たいす	ごはん あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	674 27.3 1.9
4	金	ごはん きゅうにゅう いかのねぎみそやき ごまあえ ふゆやさいのかんすりみそしる りんごゼリー	きゅうにゅう いか みそ あつあげ たいす	ごはん さとう ごま ねりごま じゃがいも	ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん ごぼう りんご だいこん つきこんにゃく	608 27.2 2.5
7	月	むぎごはん きゅうにゅう うすらたまごのカレー くきわかめのサラダ	きゅうにゅう ぶたにく うすらたまご くきわかめ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら カレーパウダー アーモンド	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン	688 21.2 2.3
8	火	【和食の日 北海道】 ごはん きゅうにゅう さけのザンギ とうなとあおだいすのしおこんぶあえ いももちじる	きゅうにゅう さけ あおだいす こんぶ あぶらあげ	ごはん かたくりこ ごむぎこ あぶら ごまあぶら いももち	しょうが にんにく とうな キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	624 25.4 1.8
9	水	ツナピラフ きゅうにゅう チーズオムレツ はくさいのフレンチサラダ わかめスープ	きゅうにゅう ツナ たまご チーズ とうふ ベーコン わかめ	ごはん あぶら オリーブあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい コーン きゅうり もやし ほうれんそう	597 24.9 1.8
10	木	ごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ ゆかりあえ みぞれじる	きゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん かたくりこ ごむぎこ あぶら ごま	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん だいこん はくさい ほししいだけ ねぎ	603 27.2 1.9
11	金	建国記念の日				
14	月	ごはん きゅうにゅう きのごハンバーグ ジャーマンポテト ふゆやさいのたまごスープ	きゅうにゅう ベーコン ウィンナー たまご	ごはん さとう じゃがいも オリーブあぶら	エリンギ たまねぎ にんにく だいこん れんこん はくさい にんじん ほうれんそう	652 22.7 1.9
15	火	ゆでうどん わふうじる きゅうにゅう あおのりポテト だいすのわふうサラダ	きゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ あおのり たいす	ゆでうどん じゃがいも ごまあぶら さとう	ほししいだけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし きゅうり	622 23.6 2.3
16	水	ごはん きゅうにゅう おかかふりかけ がんもどきにく きりほしだいこんマヨサラダ なめこじる	きゅうにゅう ハム がんもどき とうふ あぶらあげ たいす みそ	ごはん さとう マヨネーズ じゃがいも	きりほしだいこん キャベツ にんじん ほうれんそう なめこ はくさい ねぎ	635 22.8 2.0
17	木	ごはん きゅうにゅう コーンしゅうまい ひじきサラダ わふうカレーじる	きゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	605 20.2 1.8
18	金	【ミヨーコーさん給食】 ごはん きゅうにゅう くるまふのかんすりトマトソース じゃがいものきんぴら さけのかすじる	きゅうにゅう みそ さけ とうふ たいす	ごはん くるまふ ごむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	トマト にんじん ごぼう さやいんげん はくさい だいこん ねぎ つきこんにゃく	619 21.1 1.8
21	月	ごもくごはん きゅうにゅう ささかまほこのいそべあげ ごまおひたし はくさいのみそしる	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまほこ あおのり あつあげ わかめ たいす みそ	ごはん あぶら さとう ごむぎこ ごま じゃがいも	にんじん ごぼう しめじ もやし キャベツ ほうれんそう はくさい えのきたけ	590 23.5 2.2
22	火	ごめこパン きゅうにゅう たらのおリーブオイルやき アーモンドサラダ はくさいとマカロニのクリームに	きゅうにゅう たら ごなチーズ ベーコン とうにゅう	ごめこパン パン オリーブあぶら さとう アーモンド マカロニ じゃがいも ホワイトルウ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい しめじ	651 29.0 2.4
23	水	天皇誕生日				
24	木	ごはん きゅうにゅう やみつ子キキ きりほしだいこんのもの もすくのみそしる	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ もすく とうふ みそ たいす	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんにく きりほしだいこん にんじん ほししいだけ さやいんげん えのきたけ ねぎ	604 26.9 1.9
25	金	ごはん きゅうにゅう ししゃものしちみやき おかかあえ みそにこみおでん	きゅうにゅう ししゃも かつおぶし こんぶ ちくわ あつあげ うすらたまご みそ	ごはん あぶら さといも	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく	618 26.7 2.4
28	月	ごはん きゅうにゅう さばのみそに もやしがごまドレッシング さわにわん	きゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ごはん さとう ごま マヨネーズ はるさめ	だいこん しょうが もやし キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ さやえんどう	646 26.9 2.2

月平均 エネルギー629kcal たんぱく質：24.9g 脂質：19.6g 塩分相当量：2.1g

**【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。

妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。

**和食の日 北海道 2月8日(火)**  
ザンギは、下味をつけた鶏肉や魚に粉をまぶして油で揚げた料理です。発祥は北海道釧路市の飲食店と言われています。作り方は唐揚げと同じですが、唐揚げよりしっかり下味を付けるのがポイントのようです。いももち、じゃがいもが入っただんごです。

**ミヨーコーさん給食 2月18日(金)**  
妙高の寒い冬を乗り越える「酒粕」を使った給食をいただきます。