

よていこんだてひょう 2月

2023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	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳 ハム 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 春雨 砂糖 ごま油 油 かたくり粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ メンマ 椎茸 ねぎ しょうが にんにく	660 kcal 24.9 g 2.1 g
2	木	ごはん 牛乳 おかかぶりかけ あつあげのごまだれかけ なめたけあえ ふゆやさいのみそしる	牛乳 生揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま かたくり粉	もやし ほうれん草 にんじん なめたけ はくさい ねぎ だいこん れんこん ごぼう	602 kcal 26.2 g 2.1 g
3	金	[せつぶんこんだて] ごはん 牛乳 いわしのかばやき ひじきサラダ 大豆七変化のみそしる	牛乳 いわし ツナ ひじき 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ	米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	671 kcal 27.5 g 2.0 g
6	月	ごはん 牛乳 セルフのしおだれやきにくとん ローストポテト トックスープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 トック	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ しめじ メンマ ピーマン チンゲン菜	620 kcal 23.5 g 2.0 g
7	火	ちゃんぽんめん(うすらたまご入り) 牛乳 まめなサラダ りんごゼリー	豚肉 かまぼこ うすら卵 牛乳 青大豆 ツナ	中華麺 油 かたくり粉 ごま 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ メンマ 椎茸 コーン もやし ほうれん草 りんご	640 kcal 29.3 g 2.7 g
8	水	[和食の日こんだて:岩手県] ごはん 牛乳 さけのなんぶやき 三陸産わかめのあえもの ひつつみじる	牛乳 鮭 わかめ 鶏肉	米 ごま 薄力粉 こんにゃく ノイグ マネズ	もやし にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草 しょうが	665 kcal 27.1 g 1.9 g
9	木	ごはん ハッシュドビーフ 牛乳 だいこんツナサラダ	牛肉 牛乳 ツナ	米 油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー だいこん こまつな	649 kcal 20.9 g 2.3 g
10	金	ごはん 牛乳 ししゃものあおのりてんぷら はくさいのたくあんあえ えのきとほうれんそうのみそしる	牛乳 ししゃも あおのり かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 薄力粉 油 ノイグ マネズ ごま油	はくさい にんじん もやし たくあん 玉ねぎ えのき ほうれん草 ねぎ	648 kcal 24.6 g 2.1 g
13	月	ごはん 牛乳 さばのカレーやき ほうれんそうのごまあえ とりとたまごのおやこに	牛乳 さば 鶏肉 凍り豆腐 たまご	米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 みつば	661 kcal 30.9 g 2.0 g
14	火	ピラフ 牛乳 ハンバーグ こんにゃくとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ とうにゅうチョコプリン	ハム 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	米 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ しめじ コーン	609 kcal 20.4 g 1.6 g
15	水	ごはん 牛乳 くるまふのあげに こまつなのちりめんじゃこあえ たらじる	牛乳 ちりめんじゃこ たら 豆腐 みそ	米 車ふ 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 しらたき	もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	601 kcal 22.4 g 2.1 g
16	木	ビスキュイこめこパン 牛乳 ジャーマンローストポテト ミネストローネ	たまご 牛乳 ツナ ウインナー 大豆	米粉パン 豆乳バター風 砂糖アーモンド 薄力粉 じゃがいも 油	にんにく コーン 玉ねぎ ピーマン キャベツ しめじ だいこん にんじん トマト	672 kcal 25.1 g 2.3 g
17	金	ごはん 牛乳 とりつくねのてりやきソース しおこんぶあえ あつあげとたまねぎのみそしる	牛乳 鶏肉 ひじき 塩昆布 生揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 じゃがいも 薄力粉 パン粉	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん ねぎ 玉ねぎ	608 kcal 22.8 g 1.9 g
20	月	ごはん 牛乳 アスパラ菜とぶたにくのたまごいため じゃがいものみそがらめ もずくのスープ	牛乳 豚肉 卵 かつお節 みそ 豆腐 もずく	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 じゃがいも	アスパラ菜 にんじん ねぎ しょうが えのき だいこん	607 kcal 23.6 g 1.9 g
21	火	ごもくうどん 牛乳 外葉も使ったアスパラ菜とだいごのかきあげ ゆかりあえ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 大豆	うどん 薄力粉 ノイグ マネズ ごま油	椎茸 はくさい えのき 玉ねぎ にんじん ねぎ アスパラ菜 キャベツ もやし ほうれん草	645 kcal 23.4 g 2.2 g
22	水	[ムーコーさん給食・招待給食] アスパラ菜めし 牛乳 茎も使ったアスパラ菜の豆乳チキングラタン はくさいのかんすりのりマヨあえ だいこんのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆 豆乳 みそ 豆乳チーズ のり 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま油 油 ノイグ マネズ じゃがいも	アスパラ菜 玉ねぎ コーン はくさい にんじん すいき だいこん ねぎ	647 kcal 25.7 g 1.7 g
24	金	ごはん 牛乳 ごもくたまごやき じゃことブロッコリーのガーリックソテー とりだんごのスープ	牛乳 たまご ひじき ちりめんじゃこ 肉団子 豆腐	米 ごま油 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	たけのこ ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ ブロッコリー にんじん だいこん はくさい いら	602 kcal 24.1 g 2.3 g
27	月	ごはん ポークカレー 牛乳 かいそうサラダ	豚肉 牛乳 海藻ミック ス	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン	604 kcal 18.0 g 2.3 g
28	火	ごはん 牛乳 ほっけのフライ ポテトサラダ とうふのチゲスープ	牛乳 ほっけ わかめ 豆腐 大豆 み そ	米 油 ごま油 ノイグ マネズ じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ だいこん はくさいキムチ ねぎ	680 kcal 22.1 g 1.8 g

月平均 エネルギー636kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 2.1g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。