学校給食こんだて表

〔小学校A〕上越市教育委員会

名 使 立 用 料 名 たん白質 日 曜 熱や力になるもの 4 血や肉になるもの 体の調子を整えるもの 主食飲み物 Kca った。かっか、せっぷん。かいいしゅん。 今年は2月2日が節分、3日が立春です。鬼たいじ汁には、鬼の形のかまぼこと、鬼が苦手な大豆からできた食品が 4種類入っています。さわらは、漢字で書くと、「鰆(魚へんに春)」です。昔は、春になると産卵のため かんさいちほう 関西地方に来たものが多く水揚げされていたため、このような漢字が当てられたといわれています 上越市食育推進キャラクタ 【節分・立春こんだて】 さわらのしおこうじやき 牛乳 さわら のり ごはん さとう しょうが キャベツ ほうれん草 油揚げ かまぼこ 打ち豆 大豆 みそ 3 月 618 28.3 さといも にんじん だいこん 長ねぎ いそあえ おにたいじじる むぎごはん 牛乳 ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ チキンカレー 牛乳 鶏肉 ひじき にんにく しょうが たまねぎ 火 4 632 20.1 ひじきサラダ 大豆ミート にんじん キャベツ 牛乳 中華めん 米油 しょうが にんにく にんじん 牛乳 豚肉 みそ ゅうかめん みそラーメンスープ でんぷん さとう 小麦粉 パン粉 水あめ ごま油 ラード <u>鶏</u>肉 ちくわ ぎ もやし コーン 長ねぎ ほうれん草 たまねぎ 5 水 やさいしゅうまい 641 27.4 大豆たんぱく メンマ れんこんのちゅうかあえ キャベツ 小麦たんぱく 牛乳 ごはん ささかまのあおのりやき にんじん はくさい 牛乳 笹かまぼこ もやし ごはん さとう 米油 じゃがいも 酒かす 6 木 なめたけあえ 青のり 豚肉 厚揚げ なめたけ たまねぎ ごぼう 607 25.5 長ねぎ さけかすいりとんじる 大豆 みそ ごはん チリコンカン にんにく しょうが たまねぎ 牛乳 豚肉 大豆 にんじん トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー はなやさいの ごはん 米油 米パン粉 7 金 646 24.4 レモンしおこうじサラダ とうにゅういりコーンスープ じゃがいも 米粉 白いんげん豆 豆乳 レモン汁 コーン パセリ粉 ごはん しょうが にんにく にんじん セルフのぶたどん ごはん 米油 春雨 牛乳 豚肉 わかめ ツナ 油揚げ みそ たまねぎ にら キャベツ こんにゃく だいこん えのきたけ 長ねぎ ツナとわかめのサラダ だいこんのみそしる さとう でんぷん ごま油 じゃがいも 10 月 631 24.8 ′フトめん 牛乳 にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト 切干大根 ソフトめん 米油 ビーンズミートソース 牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 12 水 ハヤシルウ 米粉 切干大根 666 28.0 かみかみホワイトサラダ ノンエッグマヨネーズ はくさい きゅうり ごはん 牛乳 さばのこうみやき しょうが 長ねぎ ほうれん草 ごはん ごま油 米油 さとう でんぷん 牛乳 さば こんぶ もやし にんじん にんにく たまねぎ たけのこ にら 13 木 しんぶあえ 684 32.4 豚肉 なると 厚揚げ あつあげのちゅうかに てづくりとうふハンバーク ごはん ごはん 米パン粉 米油 ブロッコリーソテー 牛乳 鶏肉 押し豆腐 豆乳 ウインナー たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ にんにく じゃがいも ぶどう糖 やさいスープ 697 金 24.6 14 豆乳, 果糖ぶどう糖液糖 豆乳加工食品 コーン パセリ粉 ハートの グラニュー糖 でんぷん とうにゅうココアプリン ごはん しょうが 野沢菜漬 たくあん にんじん たまねぎ こんにゃく いわしのカリカリフライ じゃがいも 水あめ でんぷん 玄米粉 米パン粉 なたね油 牛乳 いわし 納豆 きりざい にくじゃが 17 月 695 26.4 豚肉 厚揚げ さやいんげん パーム油 米油 牛乳 ごはん オムレツのケチャップソース ごはん さとう マカロニ 米油 牛乳 卵 ツナ ちくわ ブロッコリー にんじん ウインナー がんもどき こんぶ 18 ツナマカロニサラタ 米油 大豆油 火 665 25. 9 だいこん じゃがいも でんぷん ようふうおでん とうち りょうり 当地料理のゼリーフライ、生産量が全国トップクラスのほうれん草を使ったおかか和えが登場します。 【食育の日こんだて:埼玉県】 ゼリーフライ ごはん じゃがいも たまねぎ にんじん もやし 牛乳 おから かつお節 ほうれん草 だいこん 干ししいたけ はくさい 長ねぎ でんぷん 米油 さといも ほうとう麺 19 水 626 19.9 ほうれんそうのおかかあえ 鶏肉 油揚げ にぼうとう かてめし 牛乳 牛乳 豚肉 油揚げ にんじん ごぼう いもがら みそポテトがらめ ごはん 米油 さとう さやいんげん だいこん たまねぎ しょうが 長ねぎ 20 木 いわし たら 612 21.3 じゃがいも なたね油 いわしのつみれじる 厚揚げ 牛乳 ごはん あつあげの ごはん 牛乳 厚揚げ みそ にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ メンマ 長ねぎ ピリっとみそマヨやき ノンエッグマヨネーズ 21 金 くきわかめ さつまあげ 613 20.7 米油 さとう こめこワンタン くきわかめのきんぴら 豚肉 こめこのワンタンスープ じょえっさん ゆきしたいこん あじ 上越産の雪下大根を味わいます。 ンた大根、楽しみですね! えばっ 今月のふるさと献立は 雪の下で甘みを増し パン 粟あめ 【ふるさとこんだて】 ソイレプール(大豆加工食品) (小麦) キャベツ だいこん にんじん グラニュー糖 ノンエッグマヨネーズ あわあめトースト コーン セロリー かぼちゃ たまねぎ 25 火 牛乳 鶏肉 608 19.3 雪下大根のコールスローサラダ 米油 じゃがいも クヌーデルスープ でんぷん ごはん 牛乳 さけ こんぶもずく みそ コーン にんにく にんじん キャベツ ピーマン えのき さけのマヨコーンやき ごはん 牛乳 えのきたけ 26 水 やみつきキャベツいため ノンエッグマヨネーズ 豆腐 605 26.4 ごま油 じゃがいも もずくのみそしる 大豆 長ねぎ ごはん 牛乳 いかのカレーやき しょうが にんじん キャベツ ごはん 米油 くるまふ もやし たくあん はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ 牛乳 いか 豚肉 豆腐 27 木 たくあんあえ 598 29.6 さとう *た* すきやきに えのきたけ ごはん 牛乳 しょうが にんにく ほうれん草 とりのからあげ はくさい にんじん 赤じそ だいこん れんこん ごぼう ごはん でんぷん 米粉 米油 さといも 酒かす 牛乳 鶏肉 油揚げ 28 金 ゆかりあえ 615 23.7 みそ こんさいのかすじる 長ねぎ -食平均エネルギー:637 Kcal