

令和7年 2月分		学 校 給 食 こ ん だ て 表					〔小学校B〕 上越市教育委員会		
日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
今年^{ことし}は2月^{がつ}2日^かが節分^{せつぶん}、3日^かが立春^{りっしゅん}です。鬼^{おに}たいじ汁^{じゅう}には、鬼^{おに}の形^{かたち}のかまぼこと、鬼^{おに}が苦手^{にがて}な大豆^{だいず}からできた食品^{しょくひん}が4種類^{しゅるいはい}入っています。さわらは、漢字^{かんじ}で書くと、「鯖^{さば}（魚^{いし}へんに春^{はる}）」です。昔^{むかし}は、春^{はる}になると産卵^{さんらん}のため関西^{かんさい}地方^{ちほう}に来た^きものが多く^{おほ}水揚げ^{みずあ}されていたため、このような漢字^{かんじ}が当て^あられたといわれています。 上越市食育推進キャラクター『もぐもぐジョッピー』									
3	月	ごはん	牛乳	【節分・立春こんだて】 さわらのしおこうじやき いそあえ おにたいじじる	牛乳 さわら のり 油揚げ かまぼこ 打ち豆 大豆 みそ	ごはん さとう さといも	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん 長ねぎ	618	28.3
4	火	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆ミート	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	632	20.1
5	水	ゆで ちゅうかいめん	牛乳	みそラーメンスープ やさしいゅうまい れんこんのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ちくわ 大豆たんぱく 小麦たんぱく	中華めん 米油 でんぷん さとう 小麦粉 パン粉 水あめ ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン メンマ 長ねぎ ほうれん草 れんこん キャベツ	641	27.4
6	木	ごはん	牛乳	ささかまのあおのりやき なめたけあえ さけかすいりとんじる	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん さとう 米油 じゃがいも 酒かす	にんじん はくさい もやし なめたけ たまねぎ ごぼう 長ねぎ	607	25.5
7	金	ごはん	牛乳	チリコンカン はなやさいの レモンしおこうじサラダ とうにゅういりコーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー 白いんげん豆 豆乳	ごはん 米油 米パン粉 じゃがいも 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー レモン汁 コーン パセリ粉	646	24.4
10	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたどん ツナとわかめのサラダ だいこんのみそしる	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 油揚げ みそ	ごはん 米油 春雨 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 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	631	24.8
12	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かみかみホワイトサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト 切干大根 はくさい きゅうり	666	28.0
13	木	ごはん	牛乳	さばのこうみやき こんぶあえ あつあげのちゅうかに	牛乳 さば こんぶ 豚肉 なた 厚揚げ	ごはん ごま油 米油 さとう でんぷん	しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん にんにく たまねぎ たけのこ にら	684	32.4
14	金	ごはん	牛乳	てづくりとうふハンバーグ ブロッコリーソテー やさいスープ ハートの とうにゅうココアプリン	牛乳 鶏肉 押し豆腐 豆乳 ウインナー 豆乳加工食品	ごはん 米パン粉 米油 じゃがいも ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 グラニュー糖 でんぷん	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ にんにく コーン パセリ粉	697	24.6
17	月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリフライ きりざい にくじゃが	牛乳 いわし 納豆 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう じゃがいも 水あめ でんぷん 玄米粉 米パン粉 なたね油 バーム油 米油	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 さやいんげん	695	26.4
こんげつ 今月のふるさと献立は、上越産の雪下大根を味わいます。雪の下で甘みを増した大根、楽しみですね！									
18	火	あつざり しょくパン (小麦)	牛乳	【ふるさとこんだて】 あわあめトースト 雪下大根のコールスローサラダ クヌーデルスープ	牛乳 鶏肉	ソウレプール（大豆加工食品） グラニュー糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ だいこん にんじん コーン セロリー かぼちゃ たまねぎ	608	19.3
きゅうしよく にほん たび 給食で日本を旅しましょう！19日、20日は埼玉県にちなんだ献立です。郷土料理の煮ぼうとう、かてめし、みそポテトや、 とうち りょうり せいさんりょう ぜんこく 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 ^あ か ^か 和え ^え が登場 ^{とうじょう} します。									
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日こんだて：埼玉県】 ゼリーフライ ほうれんそうのおかかあえ にぼうとう	牛乳 おから かつお節 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも でんぷん 米油 さといも ほうとう麺	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 だいこん 干ししいたけ はくさい 長ねぎ	626	19.9
20	木	かてめし	牛乳	みそポテトがらめ いわしのつみれじる	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いわし たら 厚揚げ	ごはん 米油 さとう じゃがいも なたね油	にんじん ごぼう いもがら さやいんげん だいこん たまねぎ しょうが 長ねぎ	612	21.3
21	金	ごはん	牛乳	あつあげの ピリっとみそマヨやき くきわかめのきんぴら こめこのワタンスープ	牛乳 厚揚げ みそ くきわかめ さつまあげ 豚肉	ごはん ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう こめこワタン	にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ メンマ 長ねぎ	613	20.7
25	火	ごはん	牛乳	オムレツのケチャップソース ツナマカロニサラダ ようふうおでん	牛乳 卵 ツナ ちくわ ウインナー がんもどき こんぶ	ごはん さとう マカロニ 米油 大豆油 じゃがいも でんぷん	ブロッコリー にんじん だいこん	665	25.9
26	水	ごはん	牛乳	さけのマヨコーンやき やみつきキャベツいため もずくのみそしる	牛乳 さけ こんぶ 豆腐 もずく みそ 大豆	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	コーン にんにく にんじん キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	605	26.4
27	木	ごはん	牛乳	いかのカレーやき たくあんあえ すきやきに	牛乳 いか 豚肉 豆腐	ごはん 米油 くるまふ さとう	しょうが にんじん キャベツ もやし たくあん はくさい えのきたけ しらたき 長ねぎ	598	29.6
28	金	ごはん	牛乳	とりのからあげ ゆかりあえ こんさいのかすじる	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さといも 酒かす	しょうが にんにく ほうれん草 はくさい にんじん 赤じそ だいこん れんこん ごぼう 長ねぎ	615	23.7
一食平均エネルギー：637 Kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：17.6 g 食塩：1.9 g ☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。									

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：24.9 g 脂質：17.6 g 食塩：1.9 g
☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。