令和7年　2月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔宝田小〕上越市教育委員会

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	使用材料名 血や肉になるもの	使用材料名 熱や力になるもの	使用材料名 体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
☆節分　季節の変わり目に入りやすいといわれる邪気を「鬼」に例え、豆をまいて鬼を払い、福を呼び込みます。											
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしのかばやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ せつぶんとんじる	ぎゅうにゅう　いわし ぶたにく　だいず とうふ　かまぼこ　みそ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら じゃがいも	しょうが　もやし ほうれんそう にんじん　きりぼしだいこん だいこん　ながねぎ	655	27.9	22.3	2.0
4	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい くきわかめの ちゅうかサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう　たら とうふ　くきわかめ ぶたにく　だいず あつあげ　みそ	こめ　でんぷん　パンこ こむぎこ　さとう　ごま ごまあぶら　あぶら ラード	コーン　たまねぎ　こまつな にんじん　もやし　にんにく しょうが　ほししいたけ だいこん　ながねぎ	618	23.0	18.7	1.9
5	水	あつぎり しょくパン	牛乳	みかんジャム さけの こうそうパンこやき アスパラなのフレンチサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう　さけ ぶたにく	しょくパン　マヨネーズ パンこ　あぶら　さとう じゃがいも　ハヤシルウ こめこ	にんにく　バジル　パセリ もやし　アスパラな　コーン しょうが　たまねぎ　にんじん エリンギ　ブロッコリー みかん　トマト	639	31.5	22.8	2.1
☆初午（はつうま）　「初午」は、２月初めの「午の日」に行われる稲荷神社のお祭りです。 稲荷神社では、狐が稲荷の神の使いと考えられ、狐の好物とされる油揚げや、油揚げを使ったいなりずしをお供えします。											
6	木	ごはん	牛乳	【初午献立】 とりにくのヘルシーからあげ おからポテトサラダ こぎつねじる	ぎゅうにゅう　とりにく おから　ツナ あぶらあげ	こめ　ごまあぶら でんぷん　こめこ さとう　じゃがいも マヨネーズ	しょうが　にんにく　にんじん ほうれんそう　だいこん えのきたけ　ごぼう　ながねぎ	639	26.0	22.7	1.6
7	金	むぎごはん	牛乳	セルフのツナたまご そぼろどん ごまゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう　ツナ たまご　あおだいず あつあげ　もずく　みそ	こめ　おおむぎ　あぶら でんぷん　さとう　ごま じゃがいも	にんじん　たまねぎ　もやし こまつな　あかしそ　ながねぎ	600	24.1	20.9	2.0
10	月	ソフトめん	牛乳	ふゆやさいのわふうじる ちくわとやさいの ごまサラダ なだちさん だいがくかぼちゃ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　ちくわ	ソフトめん　ごま さとう　ごまあぶら あぶら	にんじん　だいこん　はくさい ながねぎ　ほうれんそう もやし　かぼちゃ	672	26.2	19.3	1.9
12	水	ごはん	牛乳	あつあげとポテトの ヤンニョムソース ナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゅう　あつあげ みそ　ぶたにく　なると	こめ　じゃがいも あぶら さとう　ごまあぶら ごま　ビーフン	にんにく　もやし ほうれんそう　にんじん はくさい　ながねぎ	598	23.7	16.9	1.7
☆ふるさと献立　「さかきん発酵鍋」は、「発酵のまち上越」を全国に発信していこうという思いから生まれました。 酒粕が入ったみそ味ベースのスープに、地元の食材を入れた鍋を給食版で味わいます。											
13	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばのしおこうじやき あまずあえ きゅうしょくばん さかきん はっこうなべ	ぎゅうにゅう　さば わかめ　とりにく とうふ　みそ	こめ　ごまあぶら さとう　さといも さけかす	ながねぎ　しょうが　もやし みかんかん　にんじん はくさい　えのきたけ しらたき	601	26.7	16.9	1.8
14	金	ピラフ	牛乳	ハートオムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナビーンズ	ウインナー ぎゅうにゅう　たまご だいず　ツナ	こめ　おおむぎ　あぶら さとう　ごま　でんぷん じゃがいも	にんじん　たまねぎ　コーン もやし　ブロッコリー にんにく　トマト　パセリ	611	24.8	21.8	1.9
17	月	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト プレーン	わかめラーメンスープ あおのりポテトビーンズ やみつき しおこうじあえ	のむヨーグルト　わかめ ぶたにく　なると だいず　かたくちいわし あおのり	ちゅうかめん　さとう あぶら　じゃがいも ごまあぶら　ごま	しょうが　メンマ　にんじん もやし　ながねぎ　だいこん キャベツ　にんにく	600	26.7	10.5	2.0
18	火	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろいため なだちさん やきかぼちゃ さけのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　あつあげ さけ　みそ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　しめじ しょうが　かぼちゃ　だいこん こんにゃく　ながねぎ	602	25.8	16.9	1.7
☆食育の日献立：群馬県　ソウルフードの「ソースカツ丼」、収穫量日本一の「キャベツ」、「こしね汁」が登場します。 「こしね汁」は、富岡市周辺で栽培が盛んな「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」の頭文字を取ったみそ汁です。											
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日　群馬県】 セルフのソースカツどん キャベツのおかかあえ こしねじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつおぶし　あぶらあげ とうふ　みそ	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　さとう	キャベツ　こまつな　もやし にんじん　だいこん　ながねぎ ほししいたけ　こんにゃく	614	25.1	18.1	1.9
20	木	ごはん	牛乳	ししゃものカレーマヨやき きりぼしだいこんのソースいため こうやどうふの たまごとじに	ぎゅうにゅう　ししゃも さつまあげ　かつおぶし あおのり　ぶたにく こうやどうふ　たまご	こめ　マヨネーズ あぶら　じゃがいも さとう	きりぼしだいこん　にんじん ピーマン　もやし　たまねぎ さやいんげん	619	27.0	19.4	2.0
☆灯の回廊　不動キャンドルロード　献立は、雪原に並ぶ雪灯ろうをイメージしました。											
21	金	トマトライス	牛乳	【灯の回廊献立】 トマトライスの ともしびホワイトソースがけ ゆきの ともしびサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう　ベーコン とりにく しろいんげんまめ かまぼこ　とうふ とうにゅう	こめ　おおむぎ じゃがいも　あぶら こめこ　さとう ごまあぶら	トマトジュース　にんじん たまねぎ　コーン　パセリ キャベツ　こまつな　いちご	615	23.9	16.1	2.1
25	火	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろあんかけ ごもくきんぴら たらのかすじる	ぎゅうにゅう　あつあげ とりにく　あおだいず さつまあげ　たら だいず　みそ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごま じゃがいも　さけかす	えのきたけ　しょうが にんじん　だいこん　メンマ こんにゃく　さやいんげん はくさい　ながねぎ	606	27.6	17.4	1.9
26	水	ココア あげパン	牛乳	オムレツ ブロッコリーのサラダ とうにゅうクリームチャウダー	ぎゅうにゅう　たまご ベーコン　とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン　あぶら ココア　さとう じゃがいも　こめこ でんぷん　だいずあぶら なたねあぶら	キャベツ　ブロッコリー コーン　たまねぎ　にんじん しめじ　パセリ	642	25.5	27.5	2.2
27	木	むぎごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくと かいそうのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　くきわかめ あおだいず　ヨーグルト	こめ　おおむぎ こめあぶら　じゃがいも カレールウ　こめこ ごま　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　サラダこんにゃく キャベツ	666	23.5	20.4	1.8
28	金	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき ごまマヨサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう　ほっけ みそ　とうふ　たまご	こめ　ごまあぶら マヨネーズ　ごま じゃがいも　でんぷん	にんにく　しょうが　ながねぎ もやし　にんじん ほうれんそう　えのきたけ	596	26.1	19.4	1.8
【２月の名立産野菜】 大根　白菜　長ねぎ　里芋　かぼちゃ　にんにく　青大豆											

一食平均エネルギー：622 Kcal　　たんぱく質：25.8 g　　脂質：19.3 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。ご了承ください。