

今月の三和産食材

・しいたけ ・味噌

一人ひとりが食事マナーに気をつけ、
楽しい雰囲気ですべてをしましょう。

令和7年 2月分

学校給食献立表

〔三和中〕上越市教育委員会

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		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				
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしの蒲焼き 切り干し大根のさっぱりあえ 豚汁(節分バージョン)	牛乳 いわし 豚肉 大豆 打ち豆 豆腐 かまぼこ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 大根 長ねぎ	792	32.3	24.5	2.3
4	火	ごはん	牛乳	厚揚げのヤンニョムソース もやしのナムル うずらの卵入りビーフンスープ	牛乳 厚揚げ みそ なると うずら卵	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	にんにく もやし ほうれん草 にんじん しいたけ 白菜 長ねぎ	768	26.9	22.3	2.1
5	水	ごはん	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ ヨーグルト 生クリーム	米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん サラダこんにゃく キャベツ コーン	809	27.3	19.5	2.3
6	木	ごはん	牛乳	【初午(はつうま)献立】 鶏肉のヘルシーから揚げ ポテトサラダ こぎつね汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ	米 ごま油 でんぷん 米粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里いも	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ	791	29.6	24.9	1.9
7	金	厚切り食パン	牛乳	みかんジャム さけの香草パン粉焼き アスパラ菜のフレンチサラダ ブラウンシチュー	牛乳 鮭 豚肉	食パン 砂糖 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ	みかん にんにく バジル パセリ キャベツ アスパラ菜 コーン しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん エリンギ トマト	772	38.4	25.4	2.7
10	月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー粉焼き 切干大根のソース炒め 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 ししゃも さつま揚げ かつお節 青のり 豚肉 高野豆腐 卵	米 米油 じゃがいも 砂糖	切干大根 にんじん ピーマン もやし 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	753	33.7	19.7	2.2
12	水	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め ごまゆかり和え もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ もずく	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ なら キムチ もやし キャベツ にんじん 長ねぎ 赤しそ	740	29.3	19.0	2.4
13	木	ソフト麺	牛乳	冬野菜の和風汁 黒糖きなこ豆 ほうれんそうとちくわのごまマヨあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 炒り大豆 きな粉 ちくわ	ソフトめん 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	大根 にんじん えのきたけ 白菜 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	783	35.0	22.0	1.9
14	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 冬野菜とかまぼこのサラダ 豆乳パンナコッタいちごソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 かまぼこ 豆乳	米 じゃがいも 米油 米粉 砂糖 でんぷん	トマト にんじん 玉ねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ 小松菜 いちご	754	26.7	16.7	2.5
17	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さばの塩麹焼き 甘酢和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 さば わかめ 鶏肉 豆腐 昆布 みそ	米 ごま油 砂糖 里いも 酒かす	しょうが にんにく キャベツ もやし みかん缶 にんじん 白菜 えのきたけ しらすたき 長ねぎ	753	33.1	20.0	2.4
18	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご じゃがいものカレー炒め 鮭のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 鮭 厚揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 大豆油	にんじん こんにゃく 長ねぎ さやいんげん 玉ねぎ 大根	758	31.4	20.0	2.4
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日献立:群馬県】 セルフのソースカツどん キャベツと小松菜のおかかあえ こしね汁	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 小麦粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ パン粉 米油 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん コーン 大根 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	795	30.7	23.0	2.2
20	木	ゆで中華麺	牛乳	わかめしょうゆラーメンスープ のり塩ビーンズ やみつき塩こうじキャベツ	牛乳 豚肉 なると わかめ 大豆 片いわし 青のり	中華麺 砂糖 米油 ごま油 ごま	メンマ にんじん もやし 長ねぎ 大根 キャベツ にんにく	746	36.3	18.1	2.7
21	金	あっさりピラフ	牛乳	オムレツ ブロッコリーのごまサラダ ツナと大豆のトマトスープ	ウイナー 牛乳 卵 大豆 ツナ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 大豆油 なたね油	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー にんにく トマト さやいんげん	789	31.0	26.0	2.3
25	火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 茎わかめのサラダ マーボー大根	牛乳 たら 豆腐 茎わかめ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 米油 じゃがいも ラード	コーン 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが 大根 なら	780	26.8	20.7	2.2
26	水	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き ブロッコリーの磯マヨあえ かきたまみそ汁	牛乳 ほっけ みそ のり 豆腐 卵	米 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ 小松菜	748	33.1	21.9	2.1
27	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 五目きんぴら たらのかす汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 青大豆 さつま揚げ たら 大豆 みそ	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 酒かす	えのきたけ しょうが にんじん 大根 メンマ こんにゃく さやいんげん 白菜 長ねぎ	751	30.9	20.2	2.2
28	金	コッペパン	牛乳	チリビーンズ フレンチポテトサラダ 野菜の豆乳クリームチャウダー	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー コーン 白菜 しめじ トマト	745	32.5	24.7	3.2

一食平均エネルギー:768 Kcal

たんぱく質:31.4 g

脂質:21.6 g

食塩:2.3 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。