

令和2年度

* 2月の献立表 *











長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標： 食事の食べ方について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月		むぎごはん					米 麦		700kcal 29.3g 28%	節分献立
			ヒシカツ	豚肉 豆乳				小麦粉 パン粉	油		
			キーマカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム りんご(加熱済)		油		
			こんにゃくのおかか	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			ふくまめ	大豆							
2	火		むぎごはん					米 麦		650kcal 27.6g 26%	長岡中3年 なし
			ふたにくどんのぐ	豚肉 さつまいも		にんじん	たまねぎ しらたき しめじ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
			にらまんじゅう	豚肉		にら	しょうが キャベツ ながねぎ	まんじゅうの皮	油		
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ たまねぎ				
			あじつけいりこ	いりこ							
3	水		ガーリックトースト		脱脂粉乳		にんにく	パン	バター	684kcal 29.1g 39%	長岡中3年 長岡南小 長岡北小 なし
			あすかチャウダー	ベーコン 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐 みそ 豆乳	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉	油 バター 生クリーム		
			ほうれんそうのツナあえ	まぐろ水煮		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン レモン果汁(加熱済)	砂糖	えごま油		
			ゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ぶどうゼリー・みかんゼリー・干し ぶどう(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
4	木		すめし					米 砂糖		656kcal 25.4g 28%	
			こぎつねすしのぐ	油揚げ		にんじん	かんぴょう えだまめ	砂糖			
			たまごやき	ベーコン 卵		いんげん		砂糖			
			けんちんじる	木綿豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			いちご				いちご				
5	金		ゆかりごはん				ゆかり粉(加熱済)	米		647kcal 26.2g 23%	
			くろはんぺんのおちゃフライ	黒はんぺん			せん茶	小麦粉 パン粉	油		
			まーぼーだいこん	豚肉 みそ		にんじん	しょうが 根深ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいだけ だいこん	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			かぼちゃのみそしる	みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ えのき				
			みかん				みかん				
8	月		うどん					うどん		657kcal 27.4g 24%	
			わふうつけじる	鶏肉 油揚げ なた		にんじん	ごぼう 干しいだけ 根深ねぎ	砂糖			
			ヤーコンいりかきあげ	大豆 ちくわ 豆乳	ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ヤーコン	小麦粉 片栗粉	油 ごま		
			みかんソースあえ				パイナップル・みかん・干しぶどう・みかんジュース レモン果汁(全て加熱済) ナタデココ	砂糖	コーンスターチ		
			ミニトマト			ミニトマト					
9	火		むぎごはん					米		650kcal 27.4g 22%	
			こめぬかふりかけ	かつお節	焼きのり		まっちゃん	発芽焼き玄米 砂糖 米ぬか でんぷん			
			さわらのわさびみそやき	さわら みそ			わさび しょうが	砂糖			
			じゃがいものきんぴら	さつまいも		にんじん 青ピーマン	つきこんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま		
			きのこじる	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		生しいだけ しめじ えのき 根深ねぎ				
バナナ				バナナ							
10	水		むぎごはん					米 麦		649kcal 22.2g 26%	長岡北小 長岡幼なし
			はるまき	豚肉		にら	しょうが 干しいだけ キャベツ たけのこ	春巻きの皮 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	ごま油 油		
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれん草					
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン クリームコーン	片栗粉			
			やきプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		
11	木		けんこくきねんのひ								

献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
12	金		グリーンピースごはん			グリーンピース		米		669kcal 21.1g 30%		
			ハートがたコロッケ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油			
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(加熱済)					
			ボルシチ	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		トマト(加熱済) にんじん	にんにく たまねぎ はくさい	じゃがいも	油			
			かたぬきチーズ		クリームチーズ 乳加工品		いちご果汁・レモン果汁 (全て加熱済)					
15	月		むぎごはん					米 麦		666kcal 26.0g 24%		
			いわしのかばやき	いわし				でんぷん 砂糖	油			
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	春雨	油 ごま油			
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも				
			ミニレモンゼリー				レモン果汁(加熱済)	砂糖 水あめ				
16	火		むぎごはん					米 麦		656kcal 29.0g 24%	長岡幼なし	
			ビビンバ	豚肉 錦糸卵		にんじん ほうれん草	しょうが ぜんまい 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま			
			にらたまスープ	卵	わかめ	にら		片栗粉				
			バナナ				バナナ					
17	水		おちゃこいりやまがたしよくパン		脱脂粉乳		緑茶粉	パン		654kcal 27.8g 29%		
			チリコンカーン	豚肉 いんげん豆		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	砂糖 じゃがいも	油			
			こまつなのいためもの	ロースハム		にんじん こまつな	キャベツ		油			
			ココアスノー	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 粉糖	油 ココア			
18	木		むぎごはん					米 麦		617kcal 26.9g 25%		
			ひじきごはんのぐ	鶏肉 油揚げ	ひじき	グリーンピース にんじん		砂糖	油			
			さばじゃがメンチコロッケ	さば みそ				じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	油			
			とりだんごじる	つくね 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ					
			ミニトマト			ミニトマト						
19	金		むぎごはん					米 麦		689kcal 30.3g 28%		
			わふうミートローフ	豚肉 豆乳 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ れんこん しょうが	パン粉 砂糖 コーンスターチ	ごま			
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし					
			さといものみそしる	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ	さといも				
たんなのぎゅうにゅうプリン	卵	乳 粉乳 寒天			ビートグラニュー糖	クリーム						
22	月		むぎごはん					米 麦		692kcal 27.8g 24%	ふじっぴー 給食	
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖				
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ ヤーコン		油			
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん ブチペール	だいこん 生しいたけ	さといも	ごま油			
			ミニトマト			ミニトマト						
			ふじさんもなか	小豆				砂糖 もなかの皮				
23	火		てんのうたんじょうび									
24	水		むぎごはん					米 麦		674kcal 24.6g 33%		
			とりにくのパーベキューソース	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁・りんご(全て加熱済)		油			
			マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン レモン果汁	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ えごま油			
			はくさいのスープ	豚肉		にんじん	はくさい しめじ たまねぎ					
いよかん				いよかん								
25	木		わかめごはん		わかめ			米		648kcal 30.9g 21%		
			やきししゃも	ししゃも								
			かぼちゃのそぼろに	豚肉		にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ	砂糖 片栗粉	油			
			にこみうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	うどん				
			いちご				いちご					
26	金		マーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	700kcal 26.4g 33%	長岡南小 長岡北小 なし	
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ	わたんどの皮 小麦粉 砂糖	バター 油			
			やさいのカレーソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油			
			わかめスープ		わかめ	にんじん	根深ねぎ コーン	片栗粉	ごま			
			オレンジゼリー	ゼラチン	寒天		オレンジジュース(加熱済)	砂糖				

献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。