

令和4年度



* 2月の献立表 *

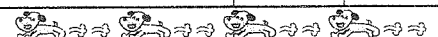


長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標 : バランスよく食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		13歳~(1kgal) 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	水		むぎごはん					こめ、むぎ		600 30.7 23.1	中学 なし
			チンジャオロース	ぶたにく		あおピーマン あかピーマン	しょうが、にんにく ねぶかねぎ、たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			ワントンスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	もやし、しいたけ	ワントンのかわ	ごまあぶら		
			いちご				いちご				
2	木		ピザトースト	ベーコン	だっしふんにゅう チーズ	トマト(加熱済) あおピーマン	にんにく、たまねぎ マッシュルーム	さとう、こむぎこ	ショートニング バター	581 22.3 29.8	中学 3年生 南小 なし
			フルーツの ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン、みかん(加熱済)	ナタデココ	さとう		
			はくさいと にくだんごのスープ	とりにく		にんじん、こまつな	はくさい、にんにく、コーン	じゃがいも	オリーブオイル		
3	金		むぎごはん					こめ、むぎ		633 25.6 27.5	節分 献立
			いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら		
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			ごじる	とうふ、あぶらあげ だいず、みそ			はくさい、たまねぎ	さといも			
			ふくまめ	だいず							
6	月		むぎごはん					こめ、むぎ		653 25.7 25.7	世界の果て まで 行って給食 in インド
			バターチキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう はちみつ	あぶら、バター		
			れんこんチップサラダ			ブロッコリー	れんこん、キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちごかじゅう(加熱済)				
7	火		むぎごはん					こめ、むぎ		667 29.3 24.4	
			さけのさいきょうやき	さけ、みそ			しょうが	さとう	ごまあぶら		
			きりぼしだいこんの いために	あぶらあげ		さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
			いそかだんごと やさいのすましじる	たら	あおりの	ほうれんそう	たまねぎ、しめじ				
			みかんクレープ				みかんかじゅう(加熱済) レモンかじゅう(加熱済)	こめこ、さとう	あぶら		
8	水		北小リクエスト★小学6年生、中学3年生のみジャムがセレクト式です！(いちご・メイプル・ブルーベリーから1つ) 他の学年は「いちごジャム」です。							687 29.8 31.5	
			げんまいりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう、げんまい	ショートニング		
			いちごジャム				いちごかじゅう(加熱済)	さとう			
			メイプルジャム					メイプルシロップ			
			ブルーベリージャム				ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう			
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			かいそうサラダ	まぐろ	わかめ、こんぶ きくらげ	こまつな	こんにゃく、キャベツ、コーン	さとう	ごまあぶら		
9	木		むぎごはん					こめ、むぎ		687 30.3 27.3	
			ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		あおピーマン あかピーマン	しょうが、たまねぎ	かたくりこ	あぶら		
			はくさいと さつまいものみそじる	とうふ、みそ		こまつな	はくさい、えのきたけ	さつまいも			
			たんなぎゅうにゅうプリン	たまご	ぎゅうにゅう			さとう			
10	金		むぎごはん					こめ、むぎ		659 24.9 30.3	幼稚園 なし 北小 3組なし
			とりにくの マーメイドやき	とりにく			あまなつかじゅう(加熱済) レモンかじゅう(加熱済)	さとう	あぶら		
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ		
			コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、パセリ(加熱済)	たまねぎ、コーン	こむぎこ	バター		

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になる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		139kcal (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メ モ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
13	月		うどん		県内産			こむぎこ		648 29.3 27.3	ふるさと 給食の日
			さくらえびいり かきあげ	ひよこめ、とうにゅう	さくらえび	にんじん	たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし	県内産	にんじん、こまつな	もやし	さとう			
			わふうつけじり	とりこ、なると		ほうれんそう	しいたけ、ごぼう、ねぶかねぎ	さとう			
			ガトーショコラ	とうにゅう			市内産	こめ、さとう	ココアパウダー、あぶら		
14	火		むぎごはん					こめ、むぎ		694 25.3 30.3	バレンタイン 献立
			わふうハンバーグ	ぶたにく、とうふ			たまねぎ、しょうが	さとう、パンこ	あぶら		
			フライドポテト	とうにゅう、かつおぶし	あおのり			かたくりこ	あぶら		
			やさいとまめのスープ	だいず、ベーコン		にんじん、ほうれんそう	にんにく、はくさい、コーン	じゃがいも	オリーブオイル		
			バレンタインいちごプリン	とうにゅう			いちごかじゅう(加熱済)	さとう			
15	水		むぎごはん					こめ、むぎ		600 24.4 26.5	郷土食の旅 in 秋田県
			わかさぎフライ		わかさぎ			こむぎこ、パンこ	あぶら		
			ちくさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	キャベツ、しらたき	さとう	ごまあぶら		
			だまごじる	とりこ		はねぎ	えのきたけ、だいこん	こめ			
			おこめのタルト	たまご	ぎゅうにゅう			こめ、さとう	あぶら		
16	木		メープルロール	たまご	だしゆにゅう			メープルシロップ	ショートニング	682 32.2 35.4	幼稚園 なし
			ほうれんそうとさけのグラタン	さけ、ベーコン	チーズ、生クリーム	ほうれんそう	マッシュルーム	こむぎこ	バター		
			ミネストローネスープ	ベーコン、だいず		にんじん、こまつな	セロリー、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル		
			みかん				みかん				
			むぎごはん					こめ、むぎ			
17	金		とりこからのあげ やくみソースかけ	とりこ		はねぎ	にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	637 25.6 28.9	幼稚園 なし
			ナムル			にんじん、こまつな	もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
			キムチスープ	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが	さとう	ごまあぶら		
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	なまクリーム	にんじん、トマト(加熱済)	にんにく、たまねぎ、しめじ	こむぎこ	バター		
20	月		ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら	671 26.5 30.1	南小 あやめ組 すみれ組 6組 なし
			いちご				いちご				
			わかめごはん		わかめ			こめ			
			とりこのでりやき	とりこ			しょうが				
			かみかみあえ	いか	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
21	火		とうふとえのきたけのみそじる	とうふ、みそ		こまつな、はねぎ	えのきたけ	さつまいも		586 26.3 24.7	幼稚園 なし
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			かつおフライ	かつお	県内産かつお 水揚げ量全国第1位			こむぎこ、パンこ	あぶら		
			しずおかレタスの いそかあえ		のり	にんじん、こまつな	レタス		ごまあぶら		
			ふじさんなるとのすましじる	なると、とうふ		ほうれんそう	しめじ、だいこん				
22	水		ふじさんデザート	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ	チョコレート	695 24.8 29.3	ふじっぴー 給食
			天皇誕生日								
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			すぶた	ぶたにく、だいず		あおピーマン、きピーマン	にんにく、しょうが、しいたけ	さとう	あぶら		
			にらたまスープ	たまご、とうふ		ほうれんそう、にら	たけのこ、たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら		
23	木		パイナップル				パイナップル			647 26.2 25.8	北小 なし
			長中3年生考案「がんばらんと」タメ！」ポイント：ビタミンと旬のものを入れた献立。								
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			たまごやき	たまご、とりこ		グリーンピース、にんじん	しいたけ、たけのこ	さとう	あぶら		
			ひじきとだいずのもの	あぶらあげ、だいず	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら		
24	金		とうふとえのきたけのみそじる	とうふ、みそ		はねぎ、こまつな	しめじ	さといも		639 25.8 25.0	受験応援 献立
			みかんゼリー				みかんかじゅう(加熱済)	さとう			
			長中3年生考案「絶対受かるメシ」ポイント：脳に良いものをたくさん入れた献立。								
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			けんこうハンバーグ	ぶたにく、とうにゅう	ひじき		たまねぎ、れんこん	パンこ、さとう			
25	土		ツナとかいそうあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	651 27.6 20.5	受験応援 献立
			やさいたくさんじる	とうふ		はねぎ、こまつな	こんにゃく、えのきたけ	さつまいも	ごまあぶら		
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう			
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			けんこうハンバーグ	ぶたにく、とうにゅう	ひじき		たまねぎ、れんこん	パンこ、さとう			
26	日		ツナとかいそうあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら	651 27.6 20.5	受験応援 献立
			やさいたくさんじる	とうふ		はねぎ、こまつな	こんにゃく、えのきたけ	さつまいも	ごまあぶら		
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう			
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			けんこうハンバーグ	ぶたにく、とうにゅう	ひじき		たまねぎ、れんこん	パンこ、さとう			

※ 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。