



* 2月の献立表 *



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ととなる食品		エネルギー(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	木	南小6組 リクエスト	むぎごはん					こめ、むぎ		582 30.5 24.1			
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン、あかピーマン	しょうが、にんにく だけのこ、ねぶかねぎ	かたくりこ さとう	ごまあぶら、あぶら				
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、にら、チングンサイ	もやし、しいたけ	ワンタンのかわ	ごまあぶら、あぶら				
			いよかん				いよかん						
2	金	南小6組 リクエスト	むぎごはん					こめ、むぎ		590 26.5 28.5	節分 献立		
			いわしのかばやき	いわし	のり		しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら				
			いそかえ			こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら				
			さといものみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		はねぎ	たまねぎ	さといも					
5	月	合格	ふくまめ	だいす						672 22.6 27.0	受検 応援献立		
			むぎごはん					こめ、むぎ					
			うカレー <small>受けられ~!</small>	ぶたにく	<small>職場体験に来た 長中2年生が 考えてくれました!!</small>	にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ、れんこん	さつまいも さとう、はちみつ	あぶら				
			チキンカツ <small>(合格を取りに行く!)</small>	とりにく				こむぎこ、パンこ	あぶら				
			ごまあえ <small>風邪予防!</small>			にんじん、こまつな	もやし	ごま、さとう					
6	火	幼稚園 リクエスト	フルーベリーゼリー <small>目の疲労回復!</small>				ブルーベリーかじゅう	さとう		562 26.8 27.9	中学 なし		
			むぎごはん					こめ、むぎ					
			れんこんいりつくね	ぶたにく、とうふ とうにゅう、かつおぶし				れんこん、たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう かたくりこ	あぶら			
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ		ノリイグマヨネーズ				
7	水	幼稚園 リクエスト	とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	はねぎ	えのきだけ	さといも		637 25.0 26.1	南小 中学 3年生 なし		
			フレンチトースト	たまご	<small>だっしるんにゅう ぎゅうにゅう</small>			こむぎこ、さとう	バター ショートニング				
			ふゆやさいポトフ	ぶたにく		プロッコリー、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、はくさい	さつまいも	あぶら				
			フルーツポンチ				みかん、パイナップル ぶどうかじゅう	ナタデココ しらたまだんご	さとう				
8	木	幼稚園 リクエスト	むぎごはん					こめ、むぎ		570 27.5 25.7	郷土食の旅 in 秋田県		
			木キのみそやき	木キ、みそ			しょうが		ノリイグマヨネーズ				
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ	さとう	ごまあぶら				
			だまこもちじる	とりにく		はねぎ	ごぼう、だいこん えのきだけ	こめ					
9	金	幼稚園 リクエスト	むぎごはん					こめ、むぎ		641 25.5 31.4	幼稚園 なし		
			とりにくのやくみソースかけ	とりにく		はねぎ	にんにく、しょうが	さとう、かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら				
			ナムル		こんぶ	こまつな、にんじん	きりほしだいこん、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら				
			ごまキムチじる	とうふ、みそ		にんじん	だいこん、はくさい、 ごぼう、ねぶかねぎ、こんにゃく	さといも	ごま、ごまあぶら				
12	月		振替休日										
13	火	幼稚園 リクエスト	むぎごはん					こめ、むぎ		621 31.4 30.7			
			おやこに	とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、だけのこ しいたけ、グリーンピース	さとう					
			ししゃものからあげ		ししゃも		しょうが	かたくりこ	あぶら				
			ごますあえ	まぐろ	のり	こまつな	もやし		ごまあぶら				
14	水	中学・幼稚園 リクエスト	チョコカール	たまご	<small>だっしるんにゅう ぎゅうせいひん</small>			さとう、こむぎこ チョコレート		595 23.5 36.7	バレンタイン 献立		
			ハートがたハンバーグ	ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが						
			フレンチサラダ			プロッコリー	キャベツ、きゅうり	さとう	あぶら				
			コーンスープ		<small>ぎゅうにゅう なまクリーム</small>	にんじん、パセリ	コーン、たまねぎ	こむぎこ バター あぶら					
15	木	幼稚園 なし	むぎごはん					こめ、むぎ		560 29.1 22.5	幼稚園 なし		
			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				
			きりほしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん、いんげん	きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら				
			とうふのすまじる	とうふ、たら	あおのり	ほうれんそう	しめじ、たまねぎ						
16	金	オーガニック 給食の日	市内で作られた有機作物：米(にこまる)やさつまいも、ヤーコン、みそを使用します！										
			ゆきまい					こめ		646 26.2 29.3			
			とりにくのおちゃめあげ	とりにく、とうにゅう			おちゃ、にんにく、しょうが	こむぎこ、かたくりこ	あぶら				
			ヤーコンいりわふうサラダ	まぐろ		にんじん、こまつな	ヤーコン、キャベツ	さとう	ごまあぶら				
			さつまじる	とうふ、みそ		はねぎ	ごぼう、だいこん	さつまいも	ごまあぶら				
			みかん				みかん						

*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する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

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。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



令和5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>		<緑>		<黄>		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				おもに体をつくるものとなる食品 たんぱく質	無機質	おもに体の調子を整えるものとなる食品 カロテン	ビタミン	おもにエネルギーのものとなる食品 炭水化物	脂質		
南小6-1のみなさんが家庭科の授業で考えてくれたリクエスト献立です！											
19 月	月	■	うどん					こむぎこ		652 33.0 29.6	南小6-1 リクエスト 献立
			とりてん	とりにく、とうにゅう			にんにく	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			あおなおひたし	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん、ブロッコリー ほうれんそう			ごま		
			わふうつけじる	ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ			しいたけ、ごぼう たまねぎ、ねぶかねぎ	さとう			
			やきプリンタルト	たまご	にゅうせいぶん			さとう こむぎこ	あぶら		
20 火	火	■	むぎごはん					こめ、むぎ		590 26.0 22.8	
			マーボーだいこん	ぶたにく、みそ		にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ、だけのこ、たいこん	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			シュウマイ	ぶたにく			にんにく、しょうが、たまねぎ	こむぎこ			
			北小・中学生 リクエスト はるさめサラダ	ハム			きゅうり、もやし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
21 水	水	■	あげパン(北中のみ)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	588 25.2 34.8	中学 6・7 8・9組 なし
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			ポークピーンズシチュー	ぶたにく、ベーコン だいす	チーズ なまクリーム	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう じゃがいも	あぶら		
ふじっぴー給食の日											
22 木	木	■	むぎごはん					こめ、むぎ		625 33.8 31.2	ふじっぴー 給食
			さばのたつたあげ	さば 県内産			しょうが 県内産	かたくりこ	あぶら		
			チングンサイのおかかあえ	かつおぶし 県内産		チングンサイ、にんじん レタス					
			ふじさんなるとのすましじる	とうふ、とりにく なると		こまつな	しめじ				
			おちゃだいす	だいす			おしゃ 県内産	さとう			
天皇誕生日											
23 金	金	■	わかめごはん		わかめ			こめ		560 26.5 26.1	快眠献立
			とりにくのてりやき	とりにく	いかには、睡眠リズムを整える「グリシン」が含まれています！		しょうが				
			かみかみあえ	いか	こんぶ	にんじん	きゅうり、きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
			さつまいものみぞしる	とうふ、みそ		こまつな、はねぎ	えのきだけ		さつまいも		
26 月	月	■	むぎごはん					こめ、むぎ		605 23.9 26.0	南小 すみれ あやめ 6組 なし
			すぶた	ぶたにく、だいす		ピーマン、きピーマン にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、だけのこ、しいたけ	かたくりこ	あぶら		
			にらたまスープ	とうふ、たまご		にら	もやし	かたくりこ	ごまあぶら		
			レモンゼリー				レモンかじゅう	さとう			
28 水	水	■	むぎごはん					こめ、むぎ		603 24.2 28.3	北小なし 世界の果てまで 行って給食 in インド
			バーチキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	はちみつ バター、あぶら			
			れんこんチップサラダ			プロッコリー	れんこん、キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			どうにゅうプリン	とうにゅう				さとう			
29 木	木	■	げんまいりいうすまきパン		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	651 30.8 37.0	ふるさと 給食の日
			たらのクリームグラタン	たら	きゅうにゅう チーズ 国産町産	パセリ	にんにく、たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	バター オリーブオイル		
			ABCスープ	だいす、ベーコン	県内産	トマト、にんじん ほうれんそう	セロリー、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル		
			いちご			市内産	いちご				

※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。加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。