

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〉 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		1食分・(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		
1	木		むぎごはん チンジャオロース ワントンスープ いよかん	ぶたにく ぶたにく		ピーマン、あかピーマン にんじん、にら、チンゲンサイ	しょうが、にんにく たけのこ、ねぶかねぎ もやし、しいたけ いよかん	こめ、むぎ かたくりこ さとう ワントンのかわ ごまあぶら、あぶら	582 30.5 24.1		
2	金	 南小の組 リクエスト	むぎごはん いわしのかばやき いそかあえ さといものみそしる ぶくまめ	いわし とうふ、あぶらあげ、みそ だいず	 のり	こまつな、にんじん はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	かたくりこ、さとう あぶら ごまあぶら さといも	590 26.5 28.5	節分 献立	
5	月	 合格	むぎごはん うカレー チキンカツ ごまあえ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ぶたにく とり 風邪予防！ 目の疲労回復！	 職場体験に来た 長中2年生が 考えてくれました！！	にんじん、トマト にんじん、こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、れんこん もやし ブルーベリーかじゅう	こめ、むぎ さつまいも さとう、はちみつ あぶら こむぎこ、パンこ あぶら ごま、さとう さとう	672 22.6 27.0	受検 応援献立 	
6	火		むぎごはん れんこんいりつくね いそマヨサラダ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく、とうふ とうにゅう、かつおぶし かつおぶし とうふ、みそ	のり わかめ	にんじん、こまつな はねぎ	れんこん、たまねぎ、しょうが キャベツ えのきだけ	パンこ、さとう かたくりこ あぶら ノイグ マヨネーズ さといも	562 26.8 27.9	中学 なし	
7	水	 幼稚園 リクエスト	フレンチトースト ぶゆやさいポトフ フルーツポンチ	たまご ぶたにく	だっしるんにゅう ぎゅうにゅう	ブロッコリー、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ セロリ、はくさい みかん、パイナップル ぶどうかじゅう	こむぎこ、さとう バター ショートニング あぶら ナタデココ しらたまだんご さとう	637 25.0 26.1	南小 中学 3年生 なし	
8	木		むぎごはん ホキのみそやき ちくさあえ だまこもちじる	ホキ、みそ あぶらあげ とりにく		にんじん、こまつな はねぎ	しょうが しらたき、キャベツ ごぼう、だいこん えのきだけ	こめ、むぎ ノイグ マヨネーズ さとう ごまあぶら こめ	570 27.5 25.7	郷土食の旅 in 秋田県 	
9	金		むぎごはん とりにくのやくみソースかけ ナムル ごまキムチじる	とりにく とりにく こんぶ とうふ、みそ		はねぎ こまつな、にんじん にんじん	にんにく、しょうが きりぼしだいこん、もやし だいこん、はくさい、 ごぼう、ねぶかねぎ、こんにゃく	こめ、むぎ さとう、かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま、ごまあぶら さといも ごま、ごまあぶら	641 25.5 31.4	幼稚園 なし	
12	月		※※								

※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) 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〉 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		たんぱく質・糖質 たんぱく質(kcal) たんぱく質(%) 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			
19	月		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！								652 33.0 29.6	南小6-1 リクエスト 献立
			うどん					こむぎこ				
			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			
			あおなのおひたし	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				
20	火		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	590 26.0 22.8		
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			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、だいのこ、だいこん	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				
			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		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			
			ポークビーンズシチュー	ぶたにく、ベーコン だいず	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			
22	木		ふじっぴー給食の日								625 33.8 31.2	ふじっぴー 給食
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			さばのたつたあげ	さば			しょうが	かたくりこ	あぶら			
			チンゲンサイのおかかあえ	かつおぶし		チンゲンサイ、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					
			おちゃだいず	だいず			おちゃ	さとう				
23	金		天皇誕生日									
26	月		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			
			さつまいものみそしる	とうふ、みそ		こまつな、はねぎ	えのきたけ	さつまいも				
27	火		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、だいず		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、だいのこ、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		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 	
			バターチキンカレー	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			ブロッコリー	れんこん、キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
			とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう				
29	木	 	げんまいいうすまきパン		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	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	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	だいず、ベーコン		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				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。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。