

2月の給食献立予定表

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
1	木	黒さとうパン 牛乳 オムレツ こんにやくサラダ 豆乳スープ	小学6年生は バイキング給食	パン くろさとう じゃがいも	油 ごま油 バター	オムレツ たくわ 豆乳 ベーコン	牛乳 わかめ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	幼478 小628 中 ー	中学校
2	金	ゆかりごはん 牛乳 いわしかば焼き 五目豆 みそ汁 いよかん	節分給食	ごはん じゃがいも	油	いわし 大豆 鶏肉 油あげ さつまあげ	牛乳 昆布	こまつな にんじん	ごぼう もやし いよかん	幼527 小722 中793	
5	月	麦ごはん 牛乳 魚みそマヨ焼き キャベツソテー ♥豚汁	▽中学校リクエスト 第1位	ごはん 麦 さといも	バター 油 マヨネーズ	ほき とうふ ウインナー ぶたにく	牛乳	パセリ ピーマン にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	幼479 小604 中786	
6	火	中華メン 牛乳 みそラーメン汁 わかめとチンゲンサイのあえもの ぎょうぎ	郷土の食材を使ったメニュー	メン	ごま油 油 ごま	ぶたにく ぎょうぎ	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ ねぎ きくらげ コーン メンマ	幼520 小609 中802	
7	水	麦ごはん 牛乳 中華サラダ 豚肉と野菜の炒め物 とうふと野菜のみそ汁	中学2年齋藤さんから 野菜多めの夜ごはん ～野菜をたくさん使用～	ごはん 麦 はるさめ	ドレッシング ごま油	ぶたにく とうふ ハム 卵	牛乳	かぼちゃ にんじん ピーマン	なす たまねぎ コーン きゅうり	幼124 小604 中804	幼牛乳のみ
8	木	コッペパン 牛乳 ♥鶏てりやき コーンサラダ チョコクリーム チンゲンサイスープ	▽中学校リクエスト 第2位	パン	ドレッシング チョコクリーム	とりにく とうふ	牛乳 チーズ	ピーマン チンゲンサイ	キャベツ コーン しいたけ もやし ねぎ	幼446 小607 中793	
9	金	ごはん 牛乳 ハムエッグ ひじきごはんの具 わかめととうふのみそ汁 みかんヨーグルト	郷土の食材を使ったメニュー 中学2年八巻さんから ひじきごはん朝食 ～味、色合いを工夫～	ごはん	油	ハム たまご とうふ	牛乳 ひじき ヨーグルト わかめ	にんじん	みかん えだまめ	幼475 小610 中735	
13	火	サンドパン 牛乳 ♥チキンカツ 三色サラダ とうふスープ チーズ	▽中学校リクエスト 同率第3位	パン じゃがいも	油	チキンカツ 豚にく とうふ	牛乳 チーズ	赤ピーマン ピーマン にんじん	ねぎ キャベツ コーン 玉葱	幼435 小622 中822	
14	水	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 海藻サラダ とりごぼう汁		ごはん 麦 さといも	ドレッシング 油	さばみそ煮 とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし コーン ごぼう ねぎ	幼 ー 小614 中757	幼稚園
15	木	キャロットパン 牛乳 コロッケ ビーンズサラダ レタススープ		パン コロッケ	油	だいたい いんげんまめ ぶたにく	牛乳 チーズ	パセリ	キャベツ きゅうり レタス たまねぎ しめじ	幼506 小628 中786	
16	金	麦ごはん 牛乳 りっちゃんサラダ ♥ポークカレー 福神漬 ヨーグルト	▽中学校リクエスト 同率第3位	ごはん 麦 じゃがいも	あぶら	ハム ぶたにく かつおぶし	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ グリンピース	幼515 小698 中847	
19	月	麦ごはん 牛乳 なっとう チキンサラダ ☆ダイコンの中華スープ	食育week 19～23日 みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑part2) ☆藤田地区の中田さん	ごはん 麦	油	なっとう とりにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり だいこん しいたけ メンマ	幼428 小590 中750	
20	火	食パン 牛乳 ♥春雨サラダ ミートボール ブルーベリージャム 菜のはなシチュー	▽中学校リクエスト 第5位 中学3年生はセレクト給食	パン はるさめ じゃがいも	ごま油	ミートボール とりにく	牛乳	菜の花 にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	幼528 小685 中840	
21	水	麦ごはん 牛乳 甘塩鮭 わかめと野菜のあえもの ◎スキー汁	◎新潟県郷土食	ごはん 麦 さつまいも		さけ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	もやし だいこん しめじ ねぎ	幼 ー 小616 中767	幼稚園
22	木	サンドパン 牛乳 ソースカツ ブロッコリーチーズサラダ みかんジャム かぼちゃコンソメスープ	お誕生日おめでとう給食	パン	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース	幼424 小614 中778	
23	金	わかめごはん 牛乳 豆入りたまご焼き ナムル 厚揚げ中華煮	かみかみ給食	ごはん	ごま油	豆たまご焼 とりにく 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ぜんまい 玉葱 きゅうり たけのこ 椎茸 グリンピース	幼508 小660 中798	
26	月	麦ごはん 牛乳 しゅうまい 中華あえ マーボー豆腐		ごはん 麦 はるさめ	ごま油 ごま	豚肉 卵 とうふ しゅうまい	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ しいたけ	幼526 小686 中799	
27	火	メロンパン 牛乳 ツナサラダ ナゲット わかめととうふスープ		メロンパン	ドレッシング 油	ツナ ナゲット 豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しめじ ねぎ	幼424 小595 中725	
28	水	麦ごはん 牛乳 焼き肉丼の具 油揚げのみそ汁 オレンジ		ごはん 麦	油	ぶたにく 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	玉葱 ごぼう ねぎ しめじ グリンピース だいこん オレンジ	幼124 小744 中858	幼牛乳のみ

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく室	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小650	25.5	22.7	87.2	366	4.5	2.8
中817	30.1	28.4	120.1	383	5.9	3.0
幼501	19.7	18.2	70.3	294	3.6	2.3

大豆の栄養と加工品

大豆は、たんぱく質、カルシウム、食物繊維、鉄、ビタミンB群が豊富です。豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、きなこ、大豆油などに加工されています。大豆や加工品を上手に利用して、体に必要な栄養をとりましょう。



豆は 大切な五穀

豆は、米、麦、あわ、ひえ等と同じ五穀のひとつとして大切に作られ、食べられてきました。『五穀豊穡』を願う祭りからも日本各地で大切にしている様子がうかがえます。

