

令和7年 2月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔小学校B〕 上越市教育委員会

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
今年^{ことし}は2月2日が節分^{かつ か せつぶん}、3日が立春^{か りっしゅん}です。鬼^{おに}たいじ汁^{じゅう}には、鬼^{おに}の形^{かたち}のかまぼこと、鬼^{おに}が苦手^{にくがて}な大豆^{だいず}からできた食品^{しょくひん}が4種類^{しゅるいはい}入^{はい}っています。さわらは、漢字^{かんじ}で書^かくと、「鯖^{さば}（魚^{いし}へんに春^{はる}）」です。昔^{むかし}は、春^{はる}になると産卵^{さんらん}のため関東^{かんさい}地方^{ちほう}にきたものが多く水揚げ^{みづあ}げされていたため、このような漢字^{かんじ}が当て^あてられたといわれています。 上越市食育推進キャラクター「もぐもぐジョッピー」								
3	月	 	【節分・立春 ^{かんじ} こんだて】 さわらのしおこうじやき いそあえ おにたいじじる	牛乳 さわら のり 油揚げ かまぼこ 打ち豆 大豆 みそ	ごはん さとう さといも	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん だいこん 長ねぎ	618	28.3
4	火	 	チキンカレー ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆ミート	ごはん 小麦 米油 じゃがいも カレールウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	632	20.1
5	水	 	みそラーメンスープ やさしいしゅうまい れんこんのちゅうかあえ	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 ちくわ 大豆たんぱく 小麦たんぱく	中華めん 米油 でんぶん さとう 小麦粉 パン粉 水あめ ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン メンマ 長ねぎ ほうれん草 れんこん キャベツ	641	27.4
6	木	 	ささかまのあおりのりやき なめたけあえ さけかすいりとんじる	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん さとう 米油 じゃがいも	にんじん はくさい もやし なめたけ たまねぎ ごぼう 長ねぎ	607	25.5
7	金	 	チリコンカン はなやさいの レモンしおこうじサラダ とうにゅういりコーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー 白いんげん豆 豆乳	ごはん 米油 米パン粉 じゃがいも 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー レモン汁 コーン パセリ粉	646	24.4
10	月	 	セルフのぶたどん ツナとわかめのサラダ だいこんのみそしる	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 油揚げ みそ	ごはん 米油 春雨 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら キャベツ こんにやく だいこん えのきたけ 長ねぎ	631	24.8
12	水	 	ビーンズミートソース かみかみホワイトサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト 切干大根 はくさい きゅうり	666	28.0
13	木	 	さばのこうみやき こんぶあえ あつあげのちゅうかに	牛乳 さば こんぶ 豚肉 なた 厚揚げ	ごはん ごま油 米油 さとう でんぶん	しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん にんにく たまねぎ たけのこ にら	684	32.4
14	金	 	てづくりとうふハンバーグ ブロッコリーソテー やさいスープ ハートの とうにゅうココアプリン	牛乳 鶏肉 押し豆腐 豆乳 ウインナー 豆乳加工食品	ごはん 米パン粉 米油 じゃがいも ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 グラニュー糖 でんぶん	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ にんにく コーン パセリ粉	697	24.6
17	月	 	いわしのカリカリフライ きりざい にくじゃが	牛乳 いわし 納豆 豚肉 厚揚げ	ごはん さとう じゃがいも 水あめ でんぶん 玄米粉 米パン粉 なたね油 パーム油 米油	しょうが 野沢菜漬 たくあん にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	695	26.4
今月 ^{こんげつ} のふるさと献立 ^{こんだて} は、上越 ^{じょうえつ} 産 ^{さん} の雪下 ^{ゆきした} 大根 ^{だいこん} を味わ ^{あじ} います。雪 ^{ゆき} の下 ^{した} で甘 ^{あま} みを増 ^ま した大根 ^{だいこん} 、楽 ^{たの} しみですね！								
18	火	 	【ふるさとこんだて】 あわあめトースト 雪下大根のコールスローサラダ クヌーデルスープ	牛乳 鶏肉	パン 栗あめ リゾーブル（大豆加工食品） グラニュー糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも でんぶん	キャベツ だいこん にんじん コーン セロリー かぼちゃ たまねぎ	608	19.3
給食^{きゅうしょく}で日本^{にっぽん}を旅^{たび}しましょう！19日^{いちにち}、20日^{にじふにち}は埼玉県^{さいたまけん}にちなんだ献立^{こんだて}です。郷土料理^{きょうどりょうり}の煮ほう^にとう、かてめし、みそポテトや、ご当地料理^{ごとうちりょうり}のゼリーフライ^{せりさんりょう}、生産量^{せいさんりょう}が全国^{ぜんこく}トップクラス^{そう}のほうれん草^{ほうれんそう}を使ったおかか^{おかか}和え^あが登場^{とうじょう}します。 埼玉県マスコット「コバトン」								
19	水	 	【食育の日 ^{しょくいく} のこんだて：埼玉県】 ゼリーフライ ほうれんそうのおかかあえ にぼうとう	牛乳 おから かつお節 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも でんぶん 米油 さといも ほうとう麺	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 だいこん 干しいたけ はくさい 長ねぎ	626	19.9
20	木	 	みそポテトがらめ いわしのつみれじる	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いわし たら 厚揚げ	ごはん 米油 さとう じゃがいも なたね油	にんじん ごぼう いもがら さやいんげん だいこん たまねぎ しょうが 長ねぎ	612	21.3
21	金	 	あつあげの ピリっとみそマヨやき くきわかめのきんぴら こめこのワンタンスープ	牛乳 厚揚げ みそ くきわかめ さつまあげ 豚肉	ごはん ノンエッグマヨネーズ 米油 さとう こめこワンタン	にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ メンマ 長ねぎ	613	20.7
25	火	 	オムレツのケチャップソース ツナマカロニサラダ ようふうおでん	牛乳 卵 ツナ ちくわ ウインナー がんもどき こんぶ	ごはん さとう マカロニ 米油 大豆油 じゃがいも でんぶん	ブロッコリー にんじん だいこん	665	25.9
26	水	 	さけのマヨコーンやき やみつきキャベツいため もずくのみそしる	牛乳 さけ こんぶ 豆腐 もずく みそ 大豆	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも	コーン にんにく にんじん キャベツ ビーマン えのきたけ 長ねぎ	605	26.4
27	木	 	いかのカレーやき たくあんあえ すきやきに	牛乳 いか 豚肉 豆腐	ごはん 米油 くるまふ さとう	しょうが にんじん キャベツ もやし たくあん はくさい えのきたけ しらすき 長ねぎ	598	29.6
28	金	 	とりのからあげ ゆかりあえ こんさいのかすじる	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん でんぶん 米粉 米油 さといも	しょうが にんにく ほうれん草 はくさい にんじん 赤じそ だいこん れんこん ごぼう 長ねぎ	615	23.7

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。