

# 学校給食こんだて表

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 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				
2月	ソフトめん	牛乳	きせつやさいのミートソース じゃこキャベツサラダ チーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ チーズ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ トマト キャベツ コーン	680	28.8	20.4	2.3
3火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき わふうマカロニサラダ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば ツナ たまご みそ	こめ マカロニ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん コーン はくさい ながねぎ	633	28.7	19.8	1.9
4水	ごはん	牛乳	てっかみそ さつまいもとブロッコリーの ごまサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう いりだいず みそ ぶたにく やきどうふ	こめ ごまあぶら さとう さつまいも ごま ふ	ごぼう にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	621	25.2	17.0	1.7
5木	むぎごはん	牛乳	セルフのピビンパ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あつあげ なると たまご みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん もやし ほうれんそう はくさい キムチ えのきたけ ながねぎ しょうが	647	28.5	20.4	2.0
<p>☆大雪献立 7日は、季節の移り変わりを知る二十四節気の「大雪」(雪が盛んに降り出す頃)です。雪や冬をイメージした献立となっています。</p>										
6金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 たらのからあげ ぼかぼかソース ゆきやこんこんサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう たら かまぼこ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが れんこん キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい なめこ ながねぎ だいこん	593	26.2	17.0	1.7
9月	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン くきわかめのサラダ てづくりさつまいものむしケーキ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なると みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さつまいも さとう こめこ	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ キャベツ サラダこんにやく コーン	652	25.2	16.2	1.9
10火	ごはん	牛乳	めぎすのやくみやき ずいきのいために なだちやさいの とんじる	ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ さつまいも ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう さといも	ながねぎ しょうが にんじん いもがら こんにやく はくさい ごぼう	589	27.2	17.0	1.8
11水	ことうパン	牛乳	オムレツ ポテトサラダ きせつのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン だいず	コッペパン くるぎとう さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ でんぶん	きゅうり コーン にんにく にんじん だいこん はくさい トマト	597	25.3	23.1	2.6
12木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ふゆやさいのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら ごま あぶら さといも ラード	コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん にんにく しょうが だいこん はくさい しめじ ながねぎ	624	23.2	17.3	1.9
<p>☆食育の日献立：秋田県 「いぶりがっこ」(燻製干しのたくあん漬け)から、「たくあん和え」を取り入れました。また、郷土料理の「だまこ鍋」を取り入れました。秋田の米「あきたこまち」を粒が残る程度につぶし、丸めた「だまこもち」が入っています。</p>										
13金	ごはん	牛乳	【食育の日献立：秋田県】 ほっけのみそマヨネーズやき たくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ マヨネーズ こめこ ごま だまこもち	しょうが キャベツ たくあん ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ごぼう しらたき ながねぎ みずな	615	26.7	17.1	2.0
16月	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのカレー ひじきと あおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき あおだいず	こめ おおむぎ あぶら さ といも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー キャベツ コーン	620	23.5	18.0	1.8
17火	ごはん	牛乳	あつやきたまご さといものいために ほうれんそうの ごまみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら さといも ごま ごまあぶら ねりごま だいずあぶら	にんじん ほししいたけ こんにやく しょうが にんにく ながねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	635	25.5	21.8	2.0
<p>☆ふるさと献立 江戸時代から上越で食べられてきたという「サメ」を使います。フライにして、パンに挟んでいただきます。毎年、年末には、上越の魚市場でサメのセリが行われています。</p>										
18水	まるパン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめカツバーガー アスパラなのコールスローサラダ なだちやさいのスープ	ぎゅうにゅう さめ たまご ベーコン	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	アスパラな キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい	632	28.0	26.4	2.6
19木	ごはん	牛乳	スタミナやきにく みそポテト あつあげと だいこんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく にんじん こんにやく もやし ながねぎ だいこん ほうれんそう	611	26.0	18.1	1.9
<p>☆冬至献立 冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと伝えられています。また、こんにやくは「砂おろし」とも呼ばれ、冬至にこんにやくを食べることで「お腹の掃除」をし、新年を健康に迎えらるよう願う意味があります。</p>										
20金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 ますの しおこうじやき れんこんのきんぴら とうじかぼちゃ のみそしる ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ます さつまいも あつあげ だいず みそ	こめ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく れんこん にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう かぼちゃ ゆず	621	27.2	16.1	1.8
23月	カレー むぎごはん	のむ ヨーグルト ストロベリー	【クリスマス献立】 とりにくのコーンフ레이크やき もみの木サラダ ツナシチュー	のむヨーグルト とりにく かまぼこ ツナ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ マヨネーズ じゃがいも コーンフ레이크 あぶら さとう こめこ	にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はくさい	619	24.0	14.9	1.8

一食平均エネルギー：624 Kcal      たんぱく質：26.2 g      脂質：18.8 g      食塩：2.0 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。ご了承ください。