



2月 きゅうしょくこんだてよていひょう

新潟市立浜浦小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(木)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					パプリカ	工: 590 kca
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	バター あぶら	ほたて あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	かぶ-ア-しお こしょう	た: 23.0 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら	ハム		ブロッコリー	コーン キャベツ	しお す こしょう	し: 12.6 g
	のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう		いちご		塩: 1.8 g
2日(金)	ごはん	こめ							工: 688 kca
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ			ごぼう だいこん ねぎ	にほしこ	た: 29.6 g
	いわしのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	いわし				しょうゆ さけ	し: 19.4 g
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	しょうゆ す	塩: 2.1 g
	ふくまめ ぎゅうにゅう		2月3日は節分です。 鬼を追い払きましょう。		だいず				
5日(月)	ごはん	こめ							工: 605 kca
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぷん			のり			しょうゆ しお	た: 23.6 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	ガラスープ しょうゆ	し: 18.4 g
	だいずとさつまいものあげに	でんぷん さとう さつまいも	あぶら	だいず				しょうゆ	塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(火)	ごはん	こめ							工: 600 kca
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ しお	た: 22.7 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			しょうゆ さけ	し: 16.3 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	塩: 2.1 g
	みかん*						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(水)	ソフトめん	こむぎこ							工: 672 kca
	ミートソース	こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが せり- にんにく グリルピー-ス	コア チョップ ワウ しお	た: 30.6 g
	プレーンオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご				す しお	し: 23.9 g
	フレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日(木)	ごはん	こめ							工: 620 kca
	だいこんのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	にほしこ	た: 25.9 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		ししゃも(魚卵あり)			こしょう	し: 22.3 g
	いりおから	さとう	あぶら	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	にほしこ しょうゆ	塩: 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【浜っ子フェスティバル 大福引き大会】 さんのリクエストメニューです。									
9日(金)	こめココアあげパン	こめこ さとう こむぎたんぱく	あぶら		だっしふんにゅう			ココア しお	工: 683 kca
	わかめスープ			とうふ ハム	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	ガラスープ しょうゆ	た: 27.7 g
	ハンバーグのケチャップソースかけ	じゃがいも さとう	ラード あぶら	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ ワウ しお リ-ス	し: 31.0 g
	はくさいのゆずドレッシングサラダ	さとう	ごま あぶら	ツナ	かんてん		はくさい ゆず きゅうり	しお す しょうゆ	塩: 3.5 g
	とうにゅうプリン	さとう みずあめ		とうにゅう					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(火)	ごはん	こめ							工: 644 kca
	スキーじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	にほしこ さけ	た: 28.5 g
	とりにくとだいずのアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	し: 22.2 g
	ごまびたし		ごま	スキー汁は日本で最初にスキー が伝わった上越の料理です。 110年ほど前にスキーで冷えた 体を温めるために作ったといわ れています。		こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	塩: 2.1 g
14日(水)	ごはん	こめ							工: 624 kca
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	ガラスープ しょうゆ	た: 23.5 g
	たちうおフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	たちうお				しお ソース	し: 21.4 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	とうがらし しょうゆ	塩: 2.3 g
15日(木)	ごはん	こめ							工: 571 kca
	わかめふりかけ	さとう でんぷん	ごま	かつおぶし	わかめ のり	まっちゃん		しお	た: 25.5 g
	たらじる	じゃがいも		たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	にほしこ さけ	し: 16.1 g
	がんもどきのにつけ	さとう		がんもどき				にほしこ しょうゆ	塩: 2.3 g
	とうなとえのきのひたし			菜っ葉の「とう(花がつく茎)」の部分だから 「とう菜」と言います。 新潟市の特産品です。		とうな	もやし えのきたけ	しょうゆ	
みかん*						みかん			



2月 きゅうしょくこんだてよていひょう

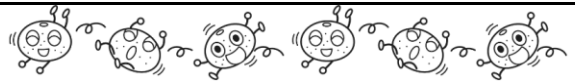
新潟市立浜浦小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日(金)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	しょうゆ さけ	エ: 638 kcal
	もずくのみそじる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	にほしこ	た: 27.0 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				かつおぶし こんぶだし	し: 28.0 g
	ごまネーズあえ	さとう	ごま /エッグ マネー			こまつな にんじん	キャベツ コーン	しょうゆ	塩: 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日(月)	ごはん	こめ							エ: 657 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うずらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	しょうゆ ガラスープ	た: 26.5 g
	えびとポテトのアーモンドがらめ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド		なんばんえび(魚 卵の可能性あり)			しょうゆ さけ	し: 25.6 g
	だいこんづけ				こんぶ	にんじん	だいこん	しお しょうゆ	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日(火)	キーマカレーライス	じゃがいも こめ こむぎこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく だいた		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご しょうが グリンピース	ケチャップ リース カレーこ	エ: 695 kcal
	(むぎごはん)	こめ むぎ							た: 23.9 g
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん パイン もも		し: 19.4 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	しょうゆ す しお	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日(水)	はなむすびごはん	こめ さとう				しそ のざわな にんじん	あかかぶ だいこん	しお す	エ: 575 kcal
	おでん	さといも さとう こんにゃく		うずらたまご ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん	にほしこ しょうゆ	た: 20.4 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ	し: 17.1 g
	みかん*						みかん		塩: 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日(木)	ごはん	こめ							エ: 622 kcal
	たまごとうふやさいのとろみスープ	さといも でんぷん		たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	ガラスープ しょうゆ	た: 25.0 g
	チキンたれかつ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく				しょうゆ さけ	し: 18.9 g
	きりほしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし	しょうゆ す	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(月)	ごはん	こめ							エ: 591 kcal
	はくさいのみそじる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい ねぎ	にほしこ	た: 27.1 g
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	し: 21.5 g
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	す しょうゆ	塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日(火)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな だいこんな		しお	エ: 591 kcal
	ほたてとわかめのスープ	はるさめ でんぷん		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	ガラスープ しょうゆ	た: 24.9 g
	あつあげとぶたにくのみそいめ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ガラスープ しょうゆ	し: 19.8 g
	ミルクゼリー	さとう みずあめ			ぎゅうにゅう れんにゅう				塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日(水)	ごはん	こめ							エ: 656 kcal
	じゃがいものみそじる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ	にほしこ	た: 27.8 g
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが	しょうゆ	し: 26.2 g
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいた さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	しょうゆ みりん	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(木)	ごはん	こめ							エ: 591 kcal
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	しょうゆ みりん	た: 26.0 g
	いかときゅうりのあますあえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	す しお しょうゆ	し: 20.5 g
	アーモンド		アーモンド						塩: 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

ノンエッグマヨネーズにすりごまを混ぜて作りました。

赤かぶの赤や、野沢菜の緑、にんじんのオレンジなどカラフルな色のまぜごはんです。

みかん(※) : ぼんかん・いよかん・でこぼんなどのかんきつ類を使用します。



一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	626 kcal 25.7 g	脂質 食塩相当量	21.0 g 2.2 g	カルシウム 鉄	402 mg 3.1 mg
----------	----------------	--------------------	-------------	-----------------	------------	------------------