

# 2月 こんだて表

新潟市月潟学校給食センター 令和4年 2月《小学校用》

～今月の予定～



☆献立は都合で変更する場合があります。

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
1 (火)	むぎいりいりこなめし	こめ むぎ ぶどうとう	ごま		カタクチイワシ	だいこんのは		I補給 - 624 kcal
	にくだんごとはくさいのスープ	コーンスターチ パンこ さとう	ラード あぶら ごまあぶら	とりにく		にんじん いら こまつな	たまねぎ にんにく ねぎ はくさい	たんぱく質 22.8 g
	あつあげとぶたにくのみそいため	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく たけのごみすに	脂質 18 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2 g
	スイートスプリング						スイートスプリング	
2 (水)	ごはん	こめ						I補給 - 690 kcal
	わかめふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	わかめ のり	まっちゃん		たんぱく質 26.7 g
	ふくめに	じゃがいも くるまふ さとう		ぶたにく なまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	脂質 23.5 g
	ハタハタからあげ		でんぷん あぶら		ハタハタ			食塩相当量 2.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりほししいたこん もやし	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 647 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 29.7 g
	いわしのうめに	さとう でんぷん		いわし			ばいにく	脂質 17.7 g
	とうなとえのきのひたし					とうな	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
せつぶんまめ (こくとうだいず)	さとう かんばいこ こむぎこ でんぷん こくとう	あぶら	だいず				<b>★節分献立★</b>	
4 (金)	ごはん	こめ						I補給 - 752 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 あさり とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい ほししいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 27.7 g
	ぎょうざ	こむぎこ でんぷん もちこめこ さとう	ラード あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく だいずこ		いら	キャベツ たまねぎ	脂質 26 g
	ちゅうかさラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
アンニンドウフ	さとう みずあめ				ぎゅうにゅう ホイップクリーム スキムミルク		<b>★冬季(北京) オリンピック 応援献立★</b>	
7 (月)	ごはん	こめ						I補給 - 658 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 23.5 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質 17.7 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 (火)	きなこあげパン	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	きなこ	スキムミルク			I補給 - 697 kcal
	クラムチャウダー	じゃがいも	あぶら	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質 31.2 g
	りっちゃんのサラダ	さとう みずあめ でんぷん	あぶら	ロースハム かつおぶし	こんぶ かんてん	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 21.4 g
	のむヨーグルト				スキムミルク なまクリーム			食塩相当量 2.9 g
9 (水)	ごはん	こめ						I補給 - 728 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 29.6 g
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが	脂質 27.1 g
	ごもくまめ	さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 (木)	キーマカレー (むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく くだきだいず		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	I補給 - 713 kcal
	ふくじんづけ	さとう	ごま			にんじん しそのは	だいこん なす すいか れんこん しょうが	たんぱく質 21.9 g
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかかんづめ パインかんづめ ももかんづめ	脂質 16.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.7 g
14 (月)	ごはん	こめ						I補給 - 742 kcal
	かきたまじる	じゃがいも		とうふ たまご			えのきたけ ねぎ	たんぱく質 30.1 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		カラフトシヤモ			脂質 24.2 g
	きりざい		ごま	なっとう		こまつな にんじん	たくあん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チョコプリン	でんぷん	あぶら	ゼラチン	にゅうせいひん スキムミルク かんてん クリームチーズ			
15 (火)	みそラーメン (ゆでちゅうかめん)	こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん いら	にんにく しょうが メンマ ほししいたけ きくらげ もやし とうもろこし ねぎ	I補給 - 748 kcal
	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 アーモンド	だいず				たんぱく質 28.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 20.7 g
	はるみ						はるみ	食塩相当量 3.6 g

# 2月 こんだて表

新潟市月潟学校給食センター 令和4年 2月《小学校用》

～今月の予定～



☆献立は都合で変更する場合があります。

日(曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
16 (水)	ごはん	こめ						I補給 - 659 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ		にんじん	はくさい	たんぱく質 26.3 g
	たれかつ	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく				脂質 18.1 g
	かいそうサラダ	さとう	ごまあぶら	やしいか	わかめ くきわかめ こんぶ まぶりのり とさかのり	にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 (木)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが ほししいたけ	I補給 - 588 kcal
	くきわかめのみそしる	じゃがいも		とうふ	くきわかめ		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 23.8 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 17.8 g
	きりほしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりほしだいこん きゅうり もやし	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 (金)	ごはん	こめ						I補給 - 607 kcal
	のっぺいじる	さといも		とりにく かまぼこ ほたて		にんじん さやえんどう	れんこん たけのこみず ほししいたけ	たんぱく質 27.2 g
	あかうおのさいきょうやき			あかうお				脂質 13.9 g
	いりおから	さとう	あぶら	おから ぶたにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			
21 (月)	ごはん	こめ						I補給 - 674 kcal
	スキーじる	さつまいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	たんぱく質 27 g
	いわしのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	いわし				脂質 14.7 g
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22 (火)	さけそぼろごはん	こめ		さけ				I補給 - 641 kcal
	おでん	でんぷん パンこ さといも さとう		とりにく うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん	たんぱく質 26.9 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま			にんじん こまつな	きりほしだいこん もやし	脂質 18.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
	ぼんかん						ぼんかん	
24 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 698 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	にんじん	ねぎ	たんぱく質 29.1 g
	とりにくとだいのくるみからめ	でんぷん さとう	あぶら くるみ	だいす とりにく			しょうが	脂質 24.2 g
	はくさいのピリからづけ		ごま ごまあぶら			にんじん	はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25 (金)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					I補給 - 671 kcal
	ほたてとあさりのクリームソース		あぶら	ほたて あさり ベーコン しろいんげんまめペースト	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 26 g
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら			ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ	脂質 20.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
28 (月)	うめごはん	こめ ぶどうとう でんぷん					うめ	I補給 - 615 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく はながたかまぼこ		さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこみず	たんぱく質 22.6 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		なんばんえび			脂質 17.1 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

## 今月の地場産物

米 たまご 大豆  
ぶなしめじ にんにく  
こまつな



## 今月の栄養価 (2月平均)

エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.7 g  
脂質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g

## 豆と行事食

2月3日は節分です。「節分」とは「節変わり」といい、もともとは季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分が特に大切な日とされ、行事とともに現在まで伝えられています。

人生の節目や季節の変化とともに1年を通してさまざまな行事が行われていますが、その行事に合わせた食事にも豆が取り入れられています。

### おせち料理(黒豆)



正月のおせち料理の中に黒大豆を甘く煮た「黒豆」があります。「まめに元気に暮らせますように」という願いが込められています。

### 節分(いり大豆)



節分には「いり大豆」をまき、鬼(邪気)を追い払い副を呼び込みます。また、自分の年の数だけ大豆を食べて、無病息災を願います。

### 祝い料理(赤飯)



赤飯には「あずき」や「ささげ」という豆が使われます。豆の赤い色には魔除けの力があるとされ、誕生日や結婚式などの人生の節目に幸せを願って食べられます。

# 鬼滅の大豆 ~変身技大集合~

くわみやみ びゅう  
暗闇の術

もやし

はたけ びゅう  
畑の術

えだまめ

ほのめ びゅう  
炎の術

炒り豆・きなこ

に びゅう  
煮るの術

煮豆

ひぼ びゅう  
絞りの術

大豆油

はっころ びゅう  
発酵の術

なつとう・みそ・しょうゆ

かた びゅう  
固めの術

とうふ・あぶらあげ