

2月きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)

新潟市立上山小学校

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		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	こはん	こめ						エネルギー 702 kcal
	どんじる	じゃがいも つきこん		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 31.8 g
	いわしのかばやき	さとう でんぶん	あぶら	いわし		のり	ほうれんそう にんじん	脂質 20.2 g
	のりすあえ			だいす		ぎゅうにゅう	もやし	食塩相当量 1.8 g
3 日 (火)	おやつだいす							
	ぎゅうにゅう							
	ちゅうかめん	きょうりきこ						エネルギー 575 kcal
	マー婆ーめんスープ	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ	たんぱく質 25.0 g
4 日 (水)	ひじきサラダ		あぶら	ハム	ひじき		キャベツ きゅうり	脂質 15.5 g
	かんきつ						せとか	食塩相当量 3.0 g
	ぎゅうにゅう							
	キムタクごはん	こめ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たくあん はくさい たまねぎ りんご	エネルギー 555 kcal
5 日 (木)	もすくのみぞしる			とうふ みそ	もずく		にんにく しょうが	たんぱく質 24.5 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご			ねぎ えのきだけ	脂質 17.5 g
	きりほしだいこんのナムル	さとう	あぶら			こまつな	にんじん きりほしだいこん もやし	食塩相当量 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 日 (金)	こはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	のりのつくだに	みすあめ さとう でんぶん			のり			たんぱく質 23.7 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 22.2 g
	たいすとさつまいものあげに	でんぶん さとう さつまいも	あぶら	だいす				食塩相当量 1.8 g
9 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.5 g
	ひじきのつくだに	さとう	ツナ	ひじき				脂質 18.0 g
10 日 (火)	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						エネルギー 628 kcal
	かきたまじる			とうふ たまご みそ		こまつな	えのきだけ ねぎ かんぴょう	たんぱく質 27.5 g
11 日 (水)	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		しゃも			脂質 24.5 g
	くきわかめのきんぴら	つきこん さとう	あぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	まっちゃきなこあげパン	こめこ さとう こむぎたんぱく	ショートニング あぶら	だいす			まっちゃ	エネルギー 663 kcal
12 日 (木)	心ゆやさいのスープに			ペーコン		プロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん セロリー	たんぱく質 25.4 g
	ポイルワインナー	さとう		ぶたにく				脂質 33.3 g
	マカロニサラダ	マカロニ	あぶら	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 日 (金)	こはん	こめ						エネルギー 587 kcal
	キーマカレー	じゃがいも さとう でんぶん こめこ さつまいも	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん しゅんぎく	えのきだけ はくさい ねぎ	たんぱく質 25.4 g
	ヨーグルトあえ			いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	脂質 20.5 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん	たいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.0 g
14 日 (土)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						エネルギー 641 kcal
	ワンタンスープ	こむぎこ		ぶたにく なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質 22.0 g
	とりにくといすのアーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	脂質 17.5 g
15 日 (日)	はくさいのリキラづけ		こまあぶら				はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 1.8 g
	りんごジュース							りんご
	カレーあじこはん	こめ	あぶら					エネルギー 657 kcal
	ハヤシライス	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ コーンスター	あぶら ラード	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ		にんじん トマトみず	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	たんぱく質 21.5 g
16 日 (月)	コーンとプロッコリーのサラダ		あぶら	ハム		プロッコリー	コーン キャベツ	脂質 21.7 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						エネルギー 627 kcal
17 日 (火)	ワンタンスープ	こむぎこ						
	とりにくといすのアーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	たんぱく質 22.0 g
	はくさいのリキラづけ		こまあぶら				しょうが	脂質 17.5 g
	りんごジュース						はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 1.8 g
18 日 (水)	カレーあじこはん	こめ	あぶら					
	ハヤシライス	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ コーンスター	あぶら ラード	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ		にんじん トマトみず	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	たんぱく質 21.5 g
	コーンとプロッコリーのサラダ		あぶら	ハム		プロッコリー	コーン キャベツ	脂質 21.7 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量 2.3 g
19 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						エネルギー 610 kcal
	たまごとふゆやさいのとろみスープ	さといも でんぶん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質 23.3 g
	たれかつ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく				脂質 19.8 g
20 日 (金)	めいけなのあえもの	さとう	18.19.24日は...	たまごぬきマヨネーズ	ぎょにく (かにふうきまほこ)	めいけな	キャベツ コーン	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	めいけなめし	こめ	あぶら			めいけな		エネルギー 593 kcal
	たいこんのみぞしる	じゃがいも						たんぱく質 32.1 g
21 日 (土)	さけのしおこうじやき					だいこん ぶなしめじ		
	いりおから	さとう	あぶら	おから	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	脂質 18.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.8 g
	こはん	こめ						
22 日 (日)	ゆかりふりかけ	さとう						エネルギー 609 kcal
	たらじる	じゃがいも						たんぱく質 25.4 g
	だいすコロッケ	でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	たら とうふ みそ		にんじん	こぼう ねぎ だいこん	脂質 19.6 g
	えのきいりひたし	さとう		だいす ぶたにく		にんじん	たまねぎ	食塩相当量 2.6 g
23 日 (月)	ぎゅうにゅう					こまつな	もやし えのきだけ	
	こはん	こめ						
	めいけなのみぞしる							エネルギー 673 kcal
	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	あつあげ みそ		にんじん めいけな	だいこん えのきだけ ねぎ	たんぱく質 28.8 g
24 日 (火)	こもくめ	さとう こんにゃく		さば		しょうが		脂質 28.8 g
	ぎゅうにゅう			だいす とりにく	こんに	ごぼう	しいたけ	食塩相当量 1.7 g
	こはん	こめ			ぎゅうにゅう			
	めいけなのみぞしる							
25 日 (水)	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	あつあげ みそ		にんじん めいけな	だいこん えのきだけ ねぎ	たんぱく質 28.8 g
	こもくめ	さとう こんにゃく		さば		しょうが		脂質 28.8 g
	ぎゅうにゅう			だいす とりにく	こんに	ごぼう	しいたけ	食塩相当量 1.7 g
	こはん	こめ			ぎゅうにゅう			
26 日 (木)	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく		にんじん チングンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 23.0 g
	コーンシューマイ	でんぶん パンこ さとう こむぎこ	どんし	ぎょにくすりみ どうふ			コーン たまねぎ	脂質 18.5 g
	だいすきづけ					こんぶ	だいこん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
27 日 (金)	こはん	こめ						エネルギー 597 kcal
	ほたていりゆかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	たんぱく質 24.4 g
	あつあげとぶたにくの	さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん サヤイんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質 18.1 g
	みそいため							食塩相当量 2.6 g
28 日 (土)	スティートボテト	さつまいも さとう		とうにゅうなまクリーム				
	ぎゅうにゅう							
	こはん	こめ						エネルギー 590 kcal
	はくさいのみぞしる	さといも						たんぱく質 25.4 g
29 日 (日)	とりにくのたつたあげ	でんぶん	あぶら	うちまめ みそ			はくさい ねぎ	脂質 20.0 g
	こますえ	さとう	ごま	とりにく			しょうが	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					こまつな	きりほしだいこん もやし	
	こはん	こめ				ぎゅうにゅう		

※天候や流通状況によって、献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。

2月きゅうしょくこんだてよていひょう

2026. 2月

新潟市立上山小学校

こんだて	2日(月) おやつだいす のりずあえ いわしのかばやき ごはん とんじる	3日(火) かんきつ ひじきサラダ マーボー めんスープ ちゅうかめん	4日(水) きりぼしだいこんの ナムル あつやきたまご キムタク ごはん もずくのみそしる	5日(木) だいすと さつまいもの あげに のりのつくだに ごはん にくだんごと はくさいの スープ	6日(金) アーモンド キャベツ ひじきのつくだに ごはん にくじやか
	節分について知ろう	食事のマナーを守って 食べよう	切干大根について知ろう	大豆について知ろう	バランスよく食べよう
こんだて	9日(月) くきわかめのきんぴら ししゃもフライ ごはん かきたまじる	10日(火) マカロニサラダ ボイルワインナー ふゆやさしい まっちゃんこ あげパン	11日(水) 建国記念の日	12日(木) アーモンド いかときゅうりの あますあえ ごはん すきやき	13日(金) ヨーグルト ふくじんづけ キーマカレー (ごはん)
	ししゃもについて知ろう	初登場の まっちゃんこあげパン		わかめについて知ろう	ヨーグルトについて知 ろう
こんだて	16日(月) はくさいの ピリからづけ とりにくとだいすの アーモンドがらめ ごはん ワンタン スープ	17日(火) いちごゼリー コーンと プロッコリーの サラダ ハヤシライス (カレーあじごはん)	18日(水) めいけなの あえもの たれかつ ごはん たまごと ふゆやさしい とろみスープ	19日(木) いりおから さけの しおこうじやき めいけなめし だいこんの みそしる	20日(金) えのきいりひたし だいすコロッケ ゆかりふりかけ ごはん たらじる
	白菜を食べよう	プロッコリーについて 知ろう	女池菜について知ろう	女池菜で菜めしを 作りました	たら汁を食べよう
こんだて	23日(月) 振り替休日	24日(火) ごもくまめ さばのごまあげ ごはん めいけなの みそしる	25日(水) だいこんづけ コーンシューマイ ごはん とうふの ちゅうかめん	26日(木) スイートポテト あつあげと ぶたにくの みそいため ごはん ほたていり わかめスープ	27日(金) ごまずあえ とりにくの たつたあげ ごはん はくさいの みそしる
	さばについて知ろう	残さず食べよう	牛乳について知ろう	日本型食生活について 知ろう	

※天候や流通の状況により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

<今月のめあて>

食べ物と健康について 考えよう

- 食べものはたらきを知ろう
- 健康になるために、
好き嫌いなどしないで食べよう



☆☆3年生が女池菜について学習しています！☆☆

女池菜は、冬の寒さに耐えることで甘みが増してよりおいしくなります。しかし、甘みをもちつつ、少し苦味が感じられたり、青菜の野菜が苦手、という人もいるため、給食でも残りがちです。そこで3年生は、どうやったらこの栄養豊富でおいしい女池菜を好きになってもらえるか考え、オリジナル女池菜メニューを提案してくれました。

- ・18日(水) **女池菜の和え物**: 独特の風味もありますが、カニ風味かまばこと
たまごぬきマヨネーズで食べやすくしてあります。
- ・19日(木) **女池菜めし**: 菜めしの具を女池菜で作りました。残りがちなごはんも、
モリモリ食べられますね。
- ・24日(火) **女池菜のみそ汁**: たくさんの具を入れて、旨味も栄養も満点なみそ汁です。

「たくさん的人に女池菜の良いところを知ってもらいたい」という気持ちがこもったメニューになりました。おいしくいただきましょう！