

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

(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	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 702 kcal
	とんじる	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	たんばく質 31.8 g
	いわしのかばやき	さとう でんぶん	あぶら	いわし				脂質 20.2 g
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.8 g
	おやつだいず			だいず				
3 日 (火)	ぎゅうにゅう				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
	マーボーめんスープ	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	たんばく質 25.0 g
	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
4 日 (水)	ぎゅうにゅう				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
	もすくのみそしる			とうふ みそ	もすく		にんにく しょうが	たんばく質 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
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	あぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 3.1 g
5 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 636 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぶん			のり			たんばく質 23.7 g
	にくだんごはくさいのスープ	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
	だいず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	だいず				食塩相当量 1.8 g
6 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	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	たんばく質 22.5 g
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			脂質 18.0 g
	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
9 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	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	たんばく質 27.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			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
10 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	まっちゃんきなこあげパン	こめこ さとう こむぎたんばく	ショートニング あぶら	だいず			まっちゃん	エネルギー 663 kcal
	ふゆやさいのスープに			ベーコン		ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん セロリー	たんばく質 25.4 g
	ポイルウインナー	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
12 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 587 kcal
	すぎやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん しゅんぎく	えのきだけ はくさい ねぎ	たんばく質 25.4 g
	いかときゅうりのあますあえ	さとう		わかめ			みかん きゅうり かぶ	脂質 20.5 g
	アーモンド		アーモンド					食塩相当量 2.0 g
13 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 641 kcal
	キーマカレー	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	たんばく質 19.3 g
	ヨーグルトあえ	こめこ さつまいも			ヨーグルト		みかん パイン もも ようなし	脂質 16.4 g
	ふくじんづけ	さとう				にんじん	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.0 g
16 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 627 kcal
	ワンタンスープ	こむぎこ		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	たんばく質 22.0 g
	とりにくとだいずのアーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質 17.5 g
	はくさいのピリからづけ		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
17 日 (火)	りんごジュース						りんご	
	カレーあじごはん	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	あぶら ラード	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん トマトみず	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	たんばく質 21.5 g
	コーンとブロッコリーのサラダ	こめこ コーンスターチ	あぶら	レンズまめ		ブロッコリー	コーン キャベツ	脂質 21.7 g
	いちごゼリー	さとう		ハム			いちご	食塩相当量 2.3 g
18 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	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	たんばく質 23.3 g
	たれかつ	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく				脂質 19.8 g
	めんいけなのあえもの	さとう	たまごめきマヨネーズ	ぎょにく (かにふうみかまぼこ)		めんいけな	キャベツ コーン	食塩相当量 2.1 g
19 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	めんいけなめし	こめ	あぶら			めんいけな		エネルギー 593 kcal
	だいこんのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			だいこん ぶなしめじ	たんばく質 32.1 g
	さけのおこうじやき			さけ				脂質 18.0 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	食塩相当量 2.8 g
20 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 609 kcal
	ゆかりふりかけ	さとう					あかしそ	たんばく質 25.4 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	脂質 19.6 g
	だいずコロッケ	でんぶん パンこ	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	食塩相当量 2.6 g
24 日 (火)	えのきいりひたし	さとう こむぎこ				こまつな	もやし えのきだけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 673 kcal
	めんいけなのみそしる			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	たんばく質 28.8 g
	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが	脂質 28.8 g
25 日 (水)	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず とりにく	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 582 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	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	たんばく質 23.0 g
	コーンシュマイ	でんぶん パンこ	とんし	ぎょにくすりみ			しょうが にんにく	
26 日 (木)	さとう	こむぎこ		とうふ			コーン たまねぎ	脂質 18.5 g
	だいこんづけ				こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 597 kcal
	はたていりわかめスープ	はるさめ		はたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	たんばく質 24.4 g
27 日 (金)	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		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ だけのこ しょうが	脂質 18.1 g
	みそいため			みそ			にんにく	
	スイートポテト	さつまいも さとう		とうにゅうなまクリーム				食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 590 kcal
27 日 (金)	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ			はくさい ねぎ	たんばく質 25.4 g
	とりにくのたつたあげ	でんぶん	あぶら	とりにく			しょうが	脂質 20.0 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	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	一日あたりの平均	エネルギー 618 kcal	たんばく質 25.1 g	脂質 20.6 g	食塩相当量 2.2 g	カルシウム 335 mg	鉄 2.7 mg	

※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)  おやつだいず のりずあえ いわしのかばやき   ごはん とんじる  節分について知ろう	3日(火)  かんきつ ひじきサラダ   マーボーめんすー ちゅうかめん 食事のマナーを守って食べよう	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 切干大根について知ろう	5日(木)  だいずとさつまいものあげに のりのつくだに   ごはん にくだんごはくさいのスー 大豆について知ろう	6日(金)  アーモンドキャベツ ひじきのつくだに   ごはん にくじゃか バランスよく食べよう
	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 ししゃもについて知ろう	10日(火)  マカロニサラダ ボイルウインナー   まっちゃんこあげパン 初登場のまっちゃんこあげパン	11日(水) けんこくきねん 建国記念の日	12日(木)  アーモンド いかときゅうりのあまずあえ   ごはん すきやき わかめについて知ろう	13日(金)  ヨーグルトあえ ふくじんづけ  キーマカレー(ごはん) 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 とりにくとだいずのアーモンドがらめ   ごはん ワンタンすー 白菜を食べよう	17日(火)  いちごゼリー コーンとブロッコリーのサラダ   ハヤシライネカレーあじごはん ブロッコリーについて知ろう	18日(水)  めいけなのあえもの たれかつ   ごはん たまごふゆやさいのよろみすー 女池菜について知ろう	19日(木)  いりおから さけのしおこうじやき   ごはん だいこんのみそしる 女池菜で菜めしを作りました	20日(金)  えのきいりひたし だいずコロッケ ゆかりふりかけ   ごはん たらじる たら汁を食べよう
	23日(月) ふりかえきゅうじつ 振替休日	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 さばについて知ろう	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 残さず食べよう	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 ほたていりわかめすー 牛乳について知ろう	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 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

- 食べものの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、どうし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、カニ風味かまぼことたまごめ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。

「たくさんの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！