

2月の献立予定表

2024年2月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	こんだて			主な材料						給食予定			
	主食	おかず	の み の	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		3つの食品群			
				たんばく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	5大栄養素			
				1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油・種実	6つの食品群 上級小学校・下級中学校			
1 木	ごはん	メンチカツ ひじきのいために ぽかぽかじる	牛乳	ふたにく、とりにく、だいす さつまあげ あぶらあげ、ふたにく、 かつおだし	牛乳	ひじき	にんじん	れんこん、たまねぎ	ごぼう、しいたけ、えだまめ はくさい、だいこん、 しめじ、しょうが、 ねぎ	ごむぎこパン、 さとう、かたくりこ	あぶら	エネルギー	たんばく質
2 金	ごはん	せつぶんまめ いわしのオレンジに オータムポエムのごまサラダ ふのおにたいじじる	牛乳	だいす いわし とりにく ふたにく、あやめみそ、 だいす、かまぼこ	牛乳		オータムポエム にんじん	オレンジ キャベツ だいこん、 ねぎ 、 えのきたけ、ごぼう	ごむぎ / ごむぎこ、 さとう	あぶら	節分献立	649kcal	28g
5 月	ごはん	おろしハンバーグ チーズいりきりざい だいこんのごまみそじる	牛乳	ふたにく、とりにく、だいす なっとう あつあげ 、だいす、 かつおだし、 あやめみそ	牛乳	チーズ	ごまつな、にんじん	たまねぎ、だいこん たくあん だいこん、 ねぎ 、 えのきたけ	さとう、 てんぷん じゃがいも	あぶら	677kcal	29g	
6 火	ソフトめん	シャキシャキアーモンドサラダ ミートソース ぼんかん	牛乳	ツナ ふたにく、 あやめみそ 、 だいす、ミート	牛乳		にんじん、トマト	キャベツ 、きゅうり しょうが、にんにく、たまねぎ、 セロリ、マッシュルーム、 ぼんかん	ソフトめん じゃがいも、さとう	アーモンド、あぶら	715kcal	28.8g	
7 水	ごはん	さけしおこうじやき チンジャオロース はくさいとあつあげのみそじる	牛乳	さけ ふたにく だいす、 あつあげ 、 あやめみそ	牛乳/わかめ			だいのこ、もやし、にんにく ほうふい 、えのきたけ、 ねぎ	さとう、かたくりこ さといも	あぶら	625kcal	30.7g	
8 木	ごはん (ちゅうかどん)	パンパンジーサラダ ちゅうかどんのぐ フルーツあんじん	牛乳	とりにく ふたにく、なると いしかうまらたまご とうりゅう	牛乳		にんじん	きゅうり、もやし、きくらげ、しょうが しょうが、たまねぎ キャベツ 、しいたけ、 たけのこ、 もも、あんず、りんご	さとう ごまあぶら、ごま	あぶら	632kcal	27.7g	
9 金	ごはん	チキンたれカツ のりずあえ さわにわん	クイ コ グ ルト ト	とりにく ツナ かまぼこ、ふたにく、かつおだし	ヨーグルト	のり	ほうれんそう	もやし、 キャベツ ごぼう、えのきたけ、 たけのこ、 ねぎ	ごむぎこパン、さとう	あぶら	701kcal	29.5g	
13 火	まるパン	スライスチーズ えびカツ フレンチサラダ とうりゅうクラムチャウダー	牛乳	えび、だいす	牛乳/チーズ			たまねぎ	パン ごむぎこパン、 さとう、かたくりこ	あぶら	656kcal	29.8g	
14 水	むぎごはん (ピビンパどん)	小：ワインゼリー、中：アイス ふたにくとぜんまいのいためもの だいすもやしのナムル わかめスープ	牛乳	中：だいす ふたにく、だいす とうふ 、なると	牛乳/中：牛乳			にんにく、しょうが、たけのこ、ぜんまい ほうれんそう だいすもやし ねぎ 、えのきたけ	ごむぎ / ごむぎ、 りんご、中：アイス	中：あぶら	豊満中 リクエスト献立	627kcal	27.8g
15 木	ごはん	フリたれカツ れんこんのきんぴら かきたまもずくじる	牛乳	ぶり さつまあげ とうふ 、だいす、 あやめみそ 、 たまご、かつおだし	牛乳	もずく	にんじん	れんこん えのきたけ、 ねぎ	ごむぎこ、さとう かたくりこ	あぶら	699kcal	29.7g	
16 金	むぎごはん (ポークカレーライス)	ひじきとまめのサラダ ポークカレー ヨーグルト	牛乳	だいす、とりにく ふたにく	牛乳	ひじき	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン にんにく、しょうが、たまねぎ、 りんご、パセリ	さとう ごま、ごまあぶら	あぶら	704kcal	25.4g	
19 月	ごはん	さわたりやき きなこあえ こにもん	ミ ル 牛 乳 ク	さわら かまぼこ、きなこ とりにく、かまぼこ、 ほたて、かつおだし	牛乳		ごまつな、にんじん	もやし しいたけ、ごぼう、だいすもやし たけのこ、れんこん	さとう ごむぎ / ミルク	あぶら	616kcal	30.4g	
20 火	うどん	きつねうどんじる アーモンドいりだいがくいも わかめサラダ	牛乳	とりにく、 あぶらあげ、かまぼこ	牛乳		にんじん	しいたけ、えのきたけ、 たけのこ、 ねぎ	ゆでうどん かたくりこ	あぶら	688kcal	24.9g	
21 水	カレーピラフ (ドリアふうごはん)	チキンドリアソース フルーツのゼリーあえ	牛乳	ハム とりにく、ベーコン いんげんまめ	牛乳	チーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン たまねぎ、マッシュルーム	ごむぎこ あぶら	あぶら	698kcal	25.1g	
22 木	ごはん	ふりかけ いかいそべあげ かんでんサラダ キムチチゲ	牛乳	かつおぶし いか とうふ 、ふたにく、みそ	牛乳/のり		にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ しょうが、にんにく、 ねぎ 、 はくさい、キムチ、はくさい、えのきたけ	ごむぎ / さとう ごむぎこパン、 さとう、かたくりこ	あぶら	629kcal	28.2g	
26 月	ターメリックライス (ハヤシライス)	オムレツ こんやくサラダ ハヤシソース	牛乳	たまご ふたにく、だいす	牛乳		にんじん、トマト	きゅうり、あおだし、コーン にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、マッシュルーム	さとう、 てんぷん さとう	あぶら	645kcal	24g	
27 火	きなこあげパン	ブロッコリーとツナのサラダ にくだんごスープ りんご	牛乳	きなこ ツナ とりにく	牛乳		ブロッコリー	きゅうり、コーン、りんご たまねぎ、しめじ、キャベツ コーン、だいこん	パン、さとう あぶら	あぶら	659kcal	26.8g	
28 水	わかめごはん	ポテトとおこめのささみカツ いそかあえ ワンタンスープ 小：クレープ 中：クレープ	牛乳	とりにく、だいす ツナ ふたにく だいす、たまご だいす	牛乳/わかめ		ほうれんそう にんじん	もやし しいたけ、メンマ、はくさい、 ねぎ	ごむぎ / じゃがいも さとう ごむぎこ、さとう	あぶら	665kcal	26.5g	
29 木	キムタクごはん	とりくにてりやき かいそうサラダ みそけんちんじる	牛乳	ふたにく ツナ とうふ 、 あやめみそ 、だいす	牛乳		にんじん	はくさい、キムチ、たくあん キャベツ、きゅうり、コーン ごぼう、だいこん、 ねぎ	ごむぎ 、さとう さとう、 てんぷん さとう	あぶら	676kcal	29.7g	
			牛乳				にんじん		じゃがいも、こんにやく ごまあぶら	あぶら	825kcal	35.5g	

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※献立は食材などの都合により変更になることがあります。