

# 2月の献立予定表

2025年2月新発田市学校給食五十公野共同調理場

| 日<br>(曜) | こんだて                  |   | 主な材料     |                             |                                  |                        |                                   |                  | 給食予定                  |        |  |
|----------|-----------------------|---|----------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------------------|--------|--|
|          | 主食                    | おかず                                       | のみ<br>もの | 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      |                                   | せいろう おもにエネルギーになる |                       | 3つの食品群 |  |
|          |                       |   |          | たんぱく質<br>1群 肉・魚・卵<br>大豆・豆製品 | ミネラル(無機質)<br>2群 牛乳・海<br>藻・乳製品・小魚 | ビタミン                   |                                   | 炭水化物             | 脂質                    | 5大栄養素  |  |
|          |                       |   |          |                             | 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<br>上級小学校・下級中学校 |        |  |
| 3月       | わかめごはん                | いわしのかなぼうフライ小2,中3本<br>もやしのナムル<br>おにたいじじる   | 牛乳       | だいす<br>わかめ/牛乳               |                                  | しょうが                   | じゃがいも、さとう<br>かたくり、こげんまい           | あぶら              | エネルギー<br>たんぱく質        |        |  |
| 4火       | ちゅうかめん                | だいがくいも<br>はるさめサラダ<br>みそラーメンスープ            | 牛乳       | とりにく                        | にんじん                             | もやし、きゅうり、コーン           | はるさめ、さとう                          | ごまあぶら            | 685kcal               | 25.5g  |  |
| 5水       | ごはん                   | たらのチリソースかけ<br>チャプチェ<br>あぶらあげのみそしる         | 牛乳       | たら                          |                                  | おぼろしょうがにんにく            | さとう、かたくり                          | あぶら              |                       |        |  |
| 6木       | ごはん                   | おかかふりかけ<br>ぎょうざ2こ<br>さつまいもサラダ<br>キムチチゲ    | 牛乳       | かつおぶし                       | にんじん                             | キャベツ、たまねぎ、しょうが         | ぎょうざのかわ、<br>さとう、かたくり              |                  | 614kcal               | 23g    |  |
| 7金       | ごはん<br>(ツナたまごん)       | ツナたまごのぐ<br>こんにゃくサラダ<br>みそけんちんじる           | 牛乳       | ツナ、たまご、おくだいす                | にんじん                             | しょうが、たまねぎ              | さとう                               |                  |                       |        |  |
| 10月      | ごはん                   | にしんのとさに<br>きりほしだいこんサラダ<br>あつあげのオイスターソース   | 牛乳       | にしん、かつおぶし                   | にんじん                             | コーン、きりほしだいこん           | さとう                               | あぶら              | 653kcal               | 28.8g  |  |
| 12水      | ごはん                   | さばのみそに<br>カレーおから<br>とうふのみそしる              | 牛乳       | さば、みそ                       | ピーマン、にんじん                        | おぼろコーン                 | さとう                               | あぶら              | 636kcal               | 27g    |  |
| 13木      | ごはん                   | いちごクレープ<br>ポテトとおこめのカツ<br>きりざい<br>ワンタンスープ  | 牛乳       | とうにゅう、だいす                   | にんじん、 <b>オーガニック</b>              | たくあん                   | ポテト、ブルーベリー、かたくり、<br>おこめ、フルーツ、きんぎょ | あぶら              | 827kcal               | 33.6g  |  |
| 14金      | ごはん                   | かぼちゃひきにくフライ<br>にんじんしりしり<br>あつあげとキャベツのみそしる | 牛乳       | ぶたにく、だいす                    | にんじん                             | たまねぎ                   | パン、さとう、こむぎ、かたくり                   | あぶら              |                       |        |  |
| 17月      | ごはん                   | おろしハンバーグ<br>くわわかめのきんぴら<br>みそかきたまじる        | 牛乳       | ぶたにく、とりにく、だいす               | にんじん                             | ごぼう                    | こんにゃく、さとう                         | ごまあぶら            | 633kcal               | 28.3g  |  |
| 18火      | ソフトめん                 | とうにゅうプリンタルト<br>シャキシャキアーモンドサラダ<br>まめミートソース | 牛乳       | とうにゅう、だいす                   | にんじん、トマト                         | きゅうり、キャベツ、コーン          | じゃがいも、さとう                         | アーモンド、あぶら        | 765kcal               | 28.1g  |  |
| 19水      | ごはん                   | えびカツ、こぶくろソース<br>おかかあえ<br>ごにもん             | 牛乳       | えび、すずみ                      | にんじん、 <b>オーガニック</b>              | たくあん、キャベツ、もやし          | パン、さとう、こむぎ、かたくり                   | あぶら              | 604kcal               | 22.7g  |  |
| 20木      | ごはん                   | さばしおこうじやき<br>ひじきとだいすのいために<br>とんじる         | 牛乳       | さば                          | にんじん                             | ごぼう、しいたけ               | こんにゃく、さとう                         | あぶら              | 660kcal               | 28.2g  |  |
| 21金      | むぎごはん<br>(ポークカレー)     | かいそうサラダ<br>ポークカレー<br>ピーチヨーグルト             | 牛乳       | ツナ                          | にんじん、トマト                         | たまねぎ、りんご、<br>にんにく、しょうが | じゃがいも、カレー、ルウ                      | あぶら              | 675kcal               | 20.8g  |  |
| 25火      | きなこあげパン               | フルーツのゼリーあえ<br>にくだんごスープ<br>チーズ             | 牛乳       | だいす                         | にんじん、パセリ                         | たまねぎ、しめじ、<br>コーン、だいこん  | マカロニ、さとう、かたくり                     | あぶら              | 666kcal               | 26.2g  |  |
| 26水      | むぎごはん<br>(マーボーどん)     | たくあんサラダ<br>マーボーどんのぐ<br>ワインゼリー             | 牛乳       | かつおぶし                       | にんじん                             | たくあん、もやし、きゅうり          | さとう、かたくり                          | ごまあぶら            | 639kcal               | 25.4g  |  |
| 27木      | ターメリックライス<br>(チキンドリア) | ブロッコリーとツナのサラダ<br>チキンドリアソース                | 牛乳       | ツナ                          | ブロッコリー、にんじん                      | きゅうり、キャベツ、コーン、りんご      | さとう                               | あぶら              |                       |        |  |
| 28金      | ごはん                   | チョコプリン<br>チキンたれかつ<br>カレーもやし<br>さわにわん      | 牛乳       | とりにく                        | にんじん、 <b>オーガニック</b>              | もやし                    | パン、さとう、こむぎ                        | あぶら              | 696kcal               | 24.5g  |  |

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