

2月 献立予定表



No. 1 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにやく	
<p>2月1日(月)~5日(金)の1週間は、節分にちなんで「まめまめ週間」です！ みなさんは大豆がいろいろな姿に変身できることを知っていますか？ 太字の献立は大豆製品が使われています。どんな姿に変身して給食に登場するのでしょうか？お楽しみに！</p>							
1月	大豆の変身献立	(ごはん・ソイ丼の具)	米 油 砂糖 カレールー(りんご)	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ さやいんげん		612 25.7
	ソイ丼	こんがりキツネのサラダ	オリーブ油 砂糖	油揚げ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		
		豆腐とわかめの中華スープ		なると 豆腐 わかめ 湯葉	にんじん えのきたけ ねぎ		
2火	節分献立	いわしのかば焼き	片栗粉 油 砂糖 ごま	いわし			685 31.7
		磯香和え		のり	にんじん 小松菜 もやし キャベツ		
	ごはん	高野豆腐の卵とし煮	じゃがいも 砂糖 片栗粉	鶏肉 高野豆腐 卵	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん		
		節分黒糖豆	黒砂糖 米粉 小麦粉	大豆			
3水		(カレーピラフ)	米 バター 油	ハム	玉ねぎ コーン ピーマン		635 21.1
	カレーピラフ	ひじボテサラダ	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ひじき ツナ	きゅうり にんじん 玉ねぎ		
		えびボールの豆乳スープ	オリーブ油 ホワイトルー	ベーコン えび たら 白いんげん豆 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー		
4木		(ごはん・ツナたまそぼろ丼の具)	米 砂糖	ツナ 青大豆 卵	しょうが 玉ねぎ		722 30.9
	ツナたまそぼろ丼	ごまびたし	ごま		小松菜 もやし にんじん		
		いも団子のみそ汁	じゃがいも	豚肉 みそ	にんじん 大根 白菜 ねぎ ほうれん草		
5金		(おむぎ(大麦めん))	大麦めん				700 28.2
	おむぎ大麦めん	おき焼き風かけ汁	砂糖	牛肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 しらたき 干しいたけ えのきたけ ねぎ しゅんぎく		
		さつまいもと大豆のかりと揚げ	さつまいも 片栗粉 油 砂糖 黒砂糖 ごま	青大豆			
		ゆかり和え			キャベツ かぶ きゅうり しそ		
8月	村上スイーツプロジェクト	ししゃもの磯辺フライ	パン粉 小麦粉 油	ししゃも(魚卵) 青のり			722 26.9
	ごはん	切り干し大根の中華炒め	ごま油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ きくらげ 切り干し大根 にら		
		白菜と肉団子のスープ	春雨 ごま油	鶏肉	にんじん 白菜 ねぎ チンゲン菜		
		笹川流れの塩ヨーグルトジェラート	砂糖	ヨーグルト			
9火		鶏肉の照り焼き	砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうが		676 32.0
	ごはん	チーズ入りきりざい	ごま	納豆 チーズ	たくあん 小松菜 にんじん		
		おでん	砂糖	ちくわ うすら卵 昆布	大根 にんじん こんにやく		
10水		ほっけの一夜干し		ほっけ			610 30.6
	ごはん	★のり酢和え	砂糖	ツナ	小松菜 にんじん もやし		
		みそけんちん汁	ごま油 じゃがいも	豆腐 大豆 みそ	にんじん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ		
11木	けん 国 記 念 の 日						
12金	バレンタイン献立	(ターメリックライス・ シーフードドリアソース)	米 オリーブ油 ホワイトルー パジャメルソース	ベーコン えび ほたて 白いんげん豆 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ		665 26.5
	シーフードドリア	しょうゆフレンチ	油		もやし 小松菜 コーン		
		チョコプリン	砂糖	豆乳			

2月 献立予定表



No. 2 村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて		(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価
	主食	牛乳 おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
15月		鶏肉のからあげおろしソース	米粉 片栗粉 油 砂糖	鶏肉	しょうが 大根	619 26.9
		★春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油 ごま		にんじん きゅうり キャベツ	
		青菜の中華スープ	ごま油	かまぼこ 豆腐	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
16火		(麦ごはん・阿賀北ポークのハヤシソース)	米 大麦 オリーブ油 ハヤシルウ トマトルウ 砂糖	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 ケチャップ	649 21.6
		いかとブロッコリーのサラダ	砂糖 油	いか	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	
		かんきつ果物			かんきつ果物	
17水		豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが	641 31.7
		ほうれん草のおひたし			ほうれん草 キャベツ コーン	
		★大海	さといも 砂糖	鶏肉 ちくわ	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しらたき 干ししいたけ 大豆もやし	
18木		塩引き鮭		鮭		614 31.8
		オータムポエムの千草和え	砂糖	卵	キャベツ オータムポエム にんじん	
		すり大根の眞沢山みそ汁	じゃがいも	豚肉 みそ	にんじん 白菜 ねぎ 大根	
19金		(ゆで中華めん)	ゆで中華めん			673 30.5
		しょうゆラーメンスープ	ごま油	焼き豚 なると わかめ	にんじん もやし 干ししいたけ メンマ コーン ねぎ しょうが	
		フライビーンズ	片栗粉 油 砂糖	青大豆		
		★キムチナムル	砂糖 ごま油	チーズ	もやし 小松菜 キムチ	
22月		シルバーの幽庵焼き	みそ 砂糖	シルバー(銀ヒラス)		630 30.6
		★さといもサラダ	さといも ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ブロッコリー コーン	
		あさりのみそ汁		あさり 豆腐 みそ	にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	
23火	天皇誕生日					
<p>6年生が家庭科で「給食の献立作り」に挑戦！「ごはんがすすむ献立」を考えてくれました。 栄養バランス以外にも、地場産物、旬、彩りなどについて、グループで相談しながら決めました。 選ばれた献立は以外にも、特によかった料理(★)を1品ずつ選んで給食に取り入れてみました！ 当日のお昼の放送では、6年生が考えた給食メモも読んでもらいます。お楽しみに！</p>						
24水		たれカツ	パン粉 小麦粉 油 砂糖	豚肉		687 28.7
		ブロッコリーとじゃこのおひたし	ごま油 砂糖	ちりめんじゃこ(魚 卵)	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん	
		みそかきたま汁	じゃがいも 片栗粉	豆腐 みそ 卵	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
		かんきつ果物			かんきつ果物	
25木		米粉きな粉揚げパン	米粉パン 油 砂糖	きな粉		660 26.3
		オータムポエムのソテー	オリーブ油 じゃがいも	ウインナー	にんにく にんじん コーン オータムポエム	
		ビーンズミネストローネ	オリーブ油 砂糖	ベーコン レンズ豆 ひよこ豆 白いんげん豆	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ トマト缶 ケチャップ	
26金		(麦ごはん・ポークカレー)	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ(りんご)	豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チャツネ(りんご・レーズン・パパイア) ケチャップ	681 19.8
		海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻ミックス	キャベツ にんじん きゅうり コーン	
		ヨーグルト和え		ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 ルレクチ缶	

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。