




給食献立表




月	火	水	木	金
2 スキー大会代休 	3 節分献立 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのおろしソース ・節分豆のサラダ ・けんちん汁 709kcal/27.1g/2.1g 牛乳 いわし 大豆 かまぼこ 豆腐 米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく しょうが 大根 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう すいき	4 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶた肉のしょうがやき ・さつまいものサラダ ・もずくのみそ汁 658kcal/25.8g/1.8g 牛乳 豚肉 豆腐 もずく みそ 米 油 さつまいも アーモンド オリーブ油 じゃがいも たまねぎ バブリカ しめじ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	5 冬季オリンピック献立 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ミラノ風カツレツ ・レモンドレッシングサラダ ・ニョッキのクリームスープ 713kcal/28.3g/1.8g 牛乳 豚肉 チーズ ツナ ベーコン 生クリーム 米 パン粉 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 団子 油 ホワイトルウ たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり レモン マッシュルーム	6 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのカレーやき ・もやしとあぶらあげのごますあえ ・根菜の呉(ご)汁 626kcal/27.2g/2.0g 牛乳 さわら 油揚げ 大豆 みそ 豆乳 米 砂糖 ごま油 ごま さといも こんにゃく もやし にんじん きゅうり 大根 れんこん ごぼう しいたけ ねぎ
9 ・ソフトめん ・ナポリタンソース ・ぎゅうにゅう ・ブロッコリーのサラダ ・ミニきなこあげパン 723kcal/26.4g/2.3g 牛乳 ウインナー きなこ ソフトめん 油 オリーブ油 コッペパン 砂糖 たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	10 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶりのてりやき ・ごまネーズあえ ・わかめのみそ汁 664kcal/26.8g/2.1g 牛乳 ぶり わかめ 豆腐 みそ 米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも キャベツ れんこん きゅうり にんじん コーン 大根 ねぎ	11 建国記念の日 	12 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・カレイのたつたあげ ・のりすあえ ・なめこのみそ汁 616kcal/28.3g/1.9g 牛乳 カレイ のり ツナ 豆腐 油揚げ みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも しょうが もやし こまつな にんじん なめこ ねぎ	13 バレンタイン献立 ・バレンタインカレーライス ・ぎゅうにゅう ・ハートのサラダ ・チョコチップマフィン 684kcal/22.2g/2.2g 牛乳 鶏肉 かまぼこ 米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 小麦粉 バター チョコレート たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり
16 へるっ塩メニュー ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さばのうめおかかあげ ・青菜のからしごまあえ ・しおこうじでうまみマシマシスープ 682kcal/27.6g/1.9g 牛乳 さば かつお節 わかめ 油揚げ 鶏肉 豆腐 米 片栗粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 春雨 ごま油 梅干し こまつな もやし にんじん 切り干し大根 キャベツ しめじ しょうが	17 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ひじきとツナのつくだに ・ハム入りおひたし ・すきやき汁 ・かたぬきチーズ 683kcal/29.6g/2.5g 牛乳 ひじき ツナ ハム 豚肉 牛肉 豆腐 チーズ 米 砂糖 ごま しらす油 キャベツ もやし こまつな にんじん コーン 白菜 えのきたけ ねぎ	18 全校スキー 	19 台湾メニュー ・ルーローファンライス ・ぎゅうにゅう ・たいわん風とうにゅうスープ ・パイナップルケーキ 702kcal/26.7g/2.2g 牛乳 豚肉 うずら卵 生揚げ 豆乳 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス 米粉 たまねぎ にんじん エリンギ チンゲン菜 にんにく しょうが ザーサイ もやし しいたけ ほうれん草 ねぎ バイン	20 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さんまのしょうが煮 ・和風マカロニサラダ ・とりごぼうみそ汁 660kcal/24.7g/2.0g 牛乳 さんま かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 米 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 ごぼう ねぎ

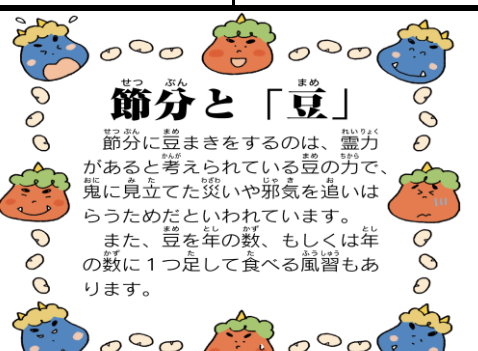
十日町産魚沼コシヒカリウィーク

23 天皇誕生日 	24 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・ポークしゅうまい ・もやしのちゅうかあえ ・マーボー豆腐 678kcal/27.4g/1.9g 牛乳 豚肉 ハム 牛肉 大豆 豆腐 みそ 米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉 たまねぎ しょうが もやし キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ チンゲン菜	25 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉のレモンソース ・アーモンドあえ ・さといものみそ汁 693kcal/29.1g/2.0g 牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 アーモンド さといも レモン もやし キャベツ こまつな 切り干し大根 にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ	26 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのさいきょうやき ・ほしすいきのいため煮 ・かしわ汁 614kcal/30.3g/2.4g 牛乳 さけ みそ ちくわ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 米 こんにゃく ごま油 砂糖 じゃがいも すいき にんじん 大根 ごぼう しめじ ねぎ	27 とおかまちメニュー ・花火丼 ・ぎゅうにゅう ・スノーキャンドルスープ ・スノーチューピングラスク 654kcal/23.4g/1.7g 牛乳 豚肉 みそ ウインナー 豆乳 車麩 米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも バター ごま 切り干し大根 たけのこ しいたけ ぜんまい にんにく しょうが バブリカ チンゲン菜 たまねぎ にんじん コーン
---	--	---	---	--

～献立表の見方～ 日付
献立名
エネルギー/たんぱく質/塩分
赤：体の血や肉になる
黄：熱や力のもとになる
緑：体の調子を整える

たべものなぞなぞ バレンタインデーに チョコ達がかくれん ぼをしたよ。 すぐに見つかったの はだ～れ? 

*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。 *1か月平均栄養価 (小) エネルギー：669kcal たんぱく質：26.5g 脂質：21.4g 炭水化物：90.4g 塩分：2.1g (中) エネルギー：826kcal たんぱく質：31.5g 脂質：24.6g 炭水化物：117.0g

 節分と「豆」 節分に豆まきをするのは、霊力があふれているとされている豆の力で、鬼に負けたといわれています。また、豆を年(とし)の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。
