



給食献立表



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

十日町産魚沼コシヒカリウィーク

<p>3</p> <p>スキー大会代休</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナン ・ぎゅうにゅう ・ウインナー ・コーンサラダ ・イングリッシュ ・スペシャルカレー <p>627kcal/29.4g/2.9g</p> <p>牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー</p> <p>ナン 油 じゃがいも カレールウ チョコレート</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト</p>	<p>5 とおかまちメニュー①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごったく風口モコモ ・ぎゅうにゅう ・冬野菜のほっこり あまざけポトフ <p>642kcal/23.8g/2.1g</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー</p> <p>米 油 じゃがいも オリーブ油 甘酒</p> <p>マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ フロccoli コーン 大根 白菜 カリフラワー パセリ</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・さわらのしおこうじやき ・ほしずいきのきんぴら ・根菜の呉汁(ごじる) <p>620kcal/27.3g/1.9g</p> <p>牛乳 さわら 豚肉 さつま揚げ 大豆 みそ</p> <p>米 ごま油 砂糖 ごま さといも こんにゃく</p> <p>すいき にんじん れんこん さやいんげん 大根 ごぼう しめじ ねぎ しいたけ</p>	<p>7 とおかまちメニュー②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コシヒカリごはん・ぎゅうにゅう ・IKOTE風チキンなんばん タルタルソースかけ ・水菜のあさづけ ・ゆずこしょうのみそ汁 <p>638kcal/24.9g/2.0g</p> <p>牛乳 鶏肉 豆腐 みそ</p> <p>米 油 片栗粉 砂糖 こんにゃく ノンエグタルタルソース ごま ごま油</p> <p>大根 しそ みょうが きゅうり 水菜 キャベツ にんじん しょうが 白菜 えのきたけ ねぎ</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトめん ・ミートソース ・ぎゅうにゅう ・とうふサラダ ・オレンジ <p>731kcal/29.3g/2.5g</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豆腐 ツナ</p> <p>ソフト麺 油 ハヤシルウ 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ごまつな コーン オレンジ</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりつくねのおろしソース ・もやしとあぶらあげのごますあえ ・もずくのみそ汁 <p>601kcal/23.5g/2.3g</p> <p>牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 もずく みそ</p> <p>米 砂糖 パン粉 油 片栗粉 ごま ごま油 じゃがいも</p> <p>たまねぎ にんじん ごぼう 大根 もやし きゅうり ねぎ</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あかうおのちゅうか風 たつたあげ ・ハムサラダ ・みそワントンスープ <p>627kcal/26.5g/2.4g</p> <p>牛乳 赤魚 ハム 豚肉 みそ</p> <p>米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ワンタン</p> <p>キャベツ きゅうり ごまつな にんじん しょうが にんにく もやし チンゲン菜 ねぎ きくらげ</p>	<p>14 バレンタイン献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パプリカライス ・かぼちゃのクリームソース ・ぎゅうにゅう ・バレンタインサラダ ・チョコレートマフィン <p>679kcal/23.0g/1.6g</p> <p>牛乳 鶏肉 かまぼこ</p> <p>米 油 ホホワイトルウ さといも 砂糖 小麦粉 チョコレート パター</p> <p>たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さけのゆうあんやき ・白菜のごまサラダ ・さつま汁 <p>700kcal/31.1g/2.1g</p> <p>牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 大豆 みそ</p> <p>米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも こんにゃく</p> <p>ゆず 白菜 もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ</p>	<p>18 いい歯の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・てっかみそ ・のざわな入りそくせきづけ ・ぼかぼかしょうがスープ <p>606kcal/20.4g/2.1g</p> <p>牛乳 大豆 みそ 豆腐 かまぼこ</p> <p>米 油 砂糖 じゃがいも 春雨</p> <p>にんじん ごぼう キャベツ 大根 野沢菜 たまねぎ しいたけ しょうが</p>	<p>19</p> <p>全校スキー</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶりカツ ・おかかあえ ・大根のみそ汁 <p>677kcal/27.3g/1.9g</p> <p>牛乳 ぶり かつお節 豆腐 みそ</p> <p>米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも</p> <p>ごまつな キャベツ もやし にんじん 大根 えのきたけ ねぎ</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・あつあげとぶた肉の ごまみそいため ・きりぼし大根のサラダ ・冬野菜のとろみスープ <p>660kcal/27.4g/2.0g</p> <p>牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐</p> <p>米 油 砂糖 ごま ごま油 さといも 片栗粉</p> <p>キャベツ たまねぎ しめじ もやし 切り干し大根 きゅうり にんじん チンゲン菜 ごぼう しいたけ</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とり肉と大豆のアーモンドあえ ・白菜のこんぶあえ ・なめこのみそ汁 <p>629kcal/25.9g/2.1g</p> <p>牛乳 鶏肉 大豆 昆布 豆腐 みそ</p> <p>米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 アーモンド</p> <p>しょうが 白菜 ごまつな にんじん なめこ 大根 ねぎ</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ひじきとツナのつくだに ・チーズ入りきりざい ・こうやどうふのたまごとし <p>634kcal/27.2g/2.0g</p> <p>牛乳 ひじき ツナ 納豆 チーズ 卵 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐</p> <p>米 砂糖 ごま じゃがいも しらたき 油</p> <p>大根 ごまつな にんじん たまねぎ さやいんげん</p>	<p>27 へるっ塩メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ししゃものいそかあまからカレーあげ ・こんにゃくと青菜のからしあえ ・米粉の和風とうにゅうポタージュ <p>667kcal/26.6g/1.9g</p> <p>牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ 鶏肉 豆乳 みそ</p> <p>米 小麦粉 砂糖 油 こんにゃく 米粉</p> <p>ごまつな にんじん もやし たまねぎ かぶ しめじ</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピビンバ ・ぎゅうにゅう ・わかめスープ ・お米のパパロア <p>658kcal/25.0g/2.2g</p> <p>牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 ベーコン</p> <p>米 麦 油 砂糖 ごま油 パパロア</p> <p>しょうが にんにく たけのこ ぜんまい ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ ねぎ</p>

~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：649kcal
たんぱく質：25.9g
脂質：20.4g
塩分：2.1g

(中)エネルギー：802kcal
たんぱく質：31.1g
脂質：23.4g
塩分：2.7g

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年数の数に1つ足して食べる風習もあります。

