

2月 使用食品一覧表 * 栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
3 火	ごはん	米			エネルギー 701 kcal たんぱく質 28.2 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.1 g
	いわしの蒲焼き	かたくり粉, 米粉, 油, さとう, 水あめ	いわし, あおのり	しょうが	
	千草あえ	さとう	油揚げ	城之古菜, もやし, にんじん とうもろこし	
	豚汁	じゃがいも	ぶた肉, とうふ, みそ	だいこん, ごぼう, にんじん, つきこん ねぎ	
	福豆		大豆		
4 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.8 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.1 g
	鶏肉の香草チーズパン粉 焼き	ノンエッグマヨネーズ, パン粉 , オリーブ油	とり肉, パルメザンチーズ	にんにく, パセリ	
	イタリアンサラダ	オリーブ油, 油, さとう	ハム	ブロッコリー, キャベツ, 赤ピーマン とうもろこし, 玉ねぎ, にんにく, バジル	
	ミネストローネ	じゃがいも, 油	ベーコン, 白いんげん豆	玉ねぎ, にんじん, セロリー, にんにく トマト	
5 木	ごはん	米			エネルギー 717 kcal たんぱく質 24.8 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 2.3 g
	給食風ルーローハンの具	油, さとう, かたくり粉	ぶた肉	玉ねぎ, エリンギ, たけのこ チンゲンツァイ, にんにく, しょうが	
	台湾風豆乳スープ	ごま油	あつあげ, 豆乳	にんじん, ザーサイ, もやし, しいたけ ほうれんそう, ねぎ	
	パインアップルケーキ	ホットケーキミックス, 米粉 さとう, 油		パイン缶	
6 金	ごはん	米			エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.0 g カルシウム 275 mg 食塩相当量 2.3 g
	がんもどきのそぼろあん	さとう, 油, かたくり粉	がんもどき, とり肉	しょうが, グリンピース	
	青菜ののりたくあえ	ノンエッグマヨネーズ	のり	城之古菜, もやし, にんじん,たくあん	
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉, かまぼこ	にんじん, ごぼう, たけのこ, えのきたけ きぬさや	
9 月	ソフトめん	ソフトめん			エネルギー 689 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.2 g
	カレー南蛮汁	油, かたくり粉, カレールウ	とり肉	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ねぎ ほうれんそう, にんにく, しょうが	
	コンコンコンソメスナック	油, さつまいも, かたくり粉, 油	だいす, あおのり	れんこん, ごぼう	
	あっさりあえ			キャベツ, こまつな, きゅうり にんじん	
10 火	ごはん	米			エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.8 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 2.3 g
	厚揚げの酢豚風	油, さとう, かたくり粉	あつあげ, ぶた肉	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 青ピーマン	
	春雨サラダ	はるさめ, 油, さとう	ハム	キャベツ, きゅうり	
	わかめスープ	じゃがいも	わかめ	玉ねぎ, メンマ, えのきたけ, ねぎ	
12 木	コシヒカリごはん	米			エネルギー 644 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 397 mg 食塩相当量 2.0 g
	たらの体ポカポカあんかけ	かたくり粉, 油, さとう	たら	しょうが	
	青大豆と野菜の昆布あえ		青大豆, 塩昆布	こまつな, キャベツ, にんじん	
	ちゃんこ汁	パン粉, さとう	とり肉, 油揚げ, やきどうふ	玉ねぎ, にんじん, はくさい, えのきたけ しいたけ, にら, ねぎ	
13 金	ごはん	米			エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 463 mg 食塩相当量 1.8 g
	ハンバーグケチャップ ソース	さとう, パン粉	ぶた肉, とり肉	玉ねぎ	
	雪ん子あえ	さとう, ゴマ油, すりごま	とうふ, ツナ, のり	こまつな, キャベツ, にんじん とうもろこし	
	みぞれ汁	麸	とり肉	だいこん, えのきたけ, にんじん ほうれんそう, ねぎ	
16 月	ごはん	米			エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.1 g
	豚肉の甘辛炒め	ごま油, さとう	ぶた肉	つきこん, カラーピーマン, 玉ねぎ, にら にんにく, しょうが	
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ	とり肉	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ, わかめ, みそ	にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
17 火	ごはん	米			エネルギー 685 kcal たんぱく質 30.1 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.0 g
	鮭の塩焼き		鮭		
	卵の花の豆乳煮	油,さとう	とり肉,油揚げ,おから,豆乳	にんじん,しらたき,しいたけ,ごぼう ねぎ	
	厚揚げと青菜のみそ汁		あつあげ,みそ	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ 城之古菜	
	ミニりんごゼリー	ミニりんごゼリー			
18 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 2.2 g
	鉄火みそ	かたくり粉,油,さとう	だいす,みそ	ごぼう,にんじん	
	三色ひたし			こまつな,もやし,にんじん	
	高野豆腐のたまごとじ煮	じゃがいも,油,さとう	高野豆腐,とり肉,たまご	にんじん,玉ねぎ,しらたき,えのきたけ しいたけ,きぬさや	
19 木	ごはん	米			エネルギー 677 kcal たんぱく質 20.0 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 2.1 g
	ポークカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが りんご	
	ひじきのサラダ	さとう,油	ひじき,ハム	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	
	いちごゼリー	いちごゼリー			
20 金	ごはん	米			エネルギー 694 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 448 mg 食塩相当量 2.1 g
	蒸し餃子甘酢だれ	こむぎ粉,ごま油	ぶた肉,とり肉	キャベツ,玉ねぎ,にら,しょうが	
	青菜とじやこを 食べチャイナ	ごま油	ちりめんじやこ	こまつな,もやし,にんじん	
	マーボー大根	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ,みそ	にんにく,しょうが,だいこん,玉ねぎ にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,にら	
24 火	ごはん	米			エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 276 mg 食塩相当量 2.3 g
	鶏肉の照り焼きソースがけ	さとう,かたくり粉	とり肉	しょうが	
	ブロッコリーサラダ	油	ハム	ブロッコリー,キャベツ,とうもろこし	
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	はくさい,にんじん,玉ねぎ,パセリ	
25 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 675 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 1.9 g
	さわらの梅おかか揚げ	かたくり粉,油,さとう	さわら,かつおぶし	梅	
	青菜の辛子ごま和え	ごま,さとう	わかめ,油揚げ	こまつな,もやし,にんじん	
	塩麹でうま味マシマシ スープ	はるさめ,ごま油	とり肉,とうふ	切干しだいこん,キャベツ,にんじん しめじ,しょうが	
26 木	ごはん	米			エネルギー 671 kcal たんぱく質 23.8 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 1.8 g
	花火ビンバ弁の具	油,さとう	ぶた肉,たまご	切干しだいこん,ぜんまい,もやし こまつな,赤ピーマン,しょうが にんにく	
	ゆらめくスノーキャンドル スープ	さつまいも,油	ウインナー,豆乳	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし	
	スノーチュービングラスク	麩,さとう,豆乳バター			
27 金	ごはん	米			エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.6 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.2 g
	肉じゃが	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉	にんじん,しらたき,玉ねぎ さやいんげん	
	きりざい		納豆,かつおぶし	たくあん,にんじん,だいこん,こまつな 野沢菜漬け	
	白菜と麩のみそ汁	うずまき麩	とうふ,油揚げ,みそ	はくさい,えのきたけ,ねぎ	

* 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。

* こんにゃくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間に分類しています。