



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 | | | | |
| 3 節分献立 ・コシヒカリごはん ・ぎゅうにゅう ・いわしのかばやき ・節分豆のサラダ ・けんちん汁 663kcal/24.9g/2.1g | 4 ・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 627kcal/29.4g/2.9g | 5 とおかまちメニュー① ・ごったく風口コモコ ・ぎゅうにゅう ・冬野菜のほっこり あまざけポトフ 642kcal/23.8g/2.1g | 6 ・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) 620kcal/27.3g/1.9g | 7 とおかまちメニュー② ・コシヒカリごはん・ぎゅうにゅう ・KOTE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 638kcal/24.9g/2.0g |
| 牛乳 いわし 大豆 豆腐 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ししいたけ | 牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー ナン 油 じゃがいも カレールウ チョコレート キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト | 牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー 米 油 じゃがいも オリーブ油 甘酒 マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン 大根 白菜 カリフラワー パセリ | 牛乳 さわら 豚肉 さつま揚げ 大豆 みそ 米 ごま油 砂糖 ごま さといも こんにゃく 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 ししいたけ | 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 米 油 片栗粉 砂糖 こんにゃく ソンエッグタルタルソース ごま ごま油 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 |
| 10 ・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 731kcal/29.3g/2.5g | 11 建国記念の日 | 12 ・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 601kcal/23.5g/2.3g | 13 ・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 627kcal/26.5g/2.4g | 14 バレンタイン献立 ・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 679kcal/23.0g/1.6g |
| 牛乳 豚肉 大豆 チーズ 豆腐 ツナ ソフト麺 油 ハヤシルウ 砂糖 ごま油 ごま 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 | | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 もずく みそ 米 砂糖 パン粉 油 片栗粉 ごま ごま油 じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 大根 もやし きゅうり ねぎ | 牛乳 赤魚 ハム 豚肉 みそ 米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ワンタン 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 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 米 油 ホワイトルウ さといも 砂糖 小麦粉 チョコレート パター 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 |
| 17 ・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 700kcal/31.1g/2.1g | 18 いい歯の日 ・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 ・ほかほかしょうがスープ 606kcal/20.4g/2.1g | 19 ・わかめごはん ・ぎゅうにゅう ・あつやきたまご ・野菜とツナのこうみあえ ・ピリからとん汁 614kcal/23.4g/2.5g | 20 ・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ぶりカツ ・おかかあえ ・大根のみそ汁 677kcal/27.3g/1.9g | 21 ・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 ・冬野菜のとりみスープ 660kcal/27.4g/2.0g |
| 牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 大豆 みそ 米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも こんにゃく ゆず 白菜 もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ | 牛乳 大豆 みそ 豆腐 かまぼこ 米 油 砂糖 じゃがいも 春雨 にんじん ごぼう キャベツ 大根 野菜菜 たまねぎ ししいたけ しょうが | 牛乳 わかめ 卵 ツナ 豚肉 豆腐 みそ 米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく もやし ごまつな にんじん 大根 ごぼう ねぎ | 牛乳 ぶり かつお節 豆腐 みそ 米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも ごまつな キャベツ もやし にんじん 大根 えのきたけ ねぎ | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 米 油 砂糖 ごま ごま油 さといも 片栗粉 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 ししいたけ |
| 24 振替休日 | 25 ・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 629kcal/25.9g/2.1g | 26 ・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 634kcal/27.2g/2.0g | 27 へるっ塩メニュー ・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け ・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 667kcal/26.6g/1.9g | 28 ・ピピンパ ・ぎゅうにゅう ・わかめスープ ・お米のパパロア 658kcal/25.0g/2.2g |
| | 牛乳 鶏肉 大豆 昆布 豆腐 みそ 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 アーモンド しょうが 白菜 ごまつな にんじん なめこ 大根 ねぎ | 牛乳 ひじき ツナ 納豆 チーズ 卵 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 米 砂糖 ごま じゃがいも しらたき 油 大根 ごまつな にんじん たまねぎ さやいんげん | 牛乳 ししゃも 青のり 油揚げ 鶏肉 豆乳 みそ 米 小麦粉 砂糖 油 こんにゃく 米粉 ごまつな にんじん もやし たまねぎ かぶ しめじ | 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 ベーコン 米 麦 油 砂糖 ごま油 パパロア しょうが にんにく だけのこ ぜんまい ほうれん草 もやし にんじん えのきたけ ねぎ |

~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
エネルギー：649kcal
たんぱく質：25.9g
脂質：20.4g
塩分：2.1g

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、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。