



2月 給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー		
						小 (kcal)	中 (g)	
2月	麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	624	2.6
	マーボーライスの具		とうふ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、グリーンピース、しょうが	中	759	3.6
	春雨サラダ			はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	キャベツ、コーン、にんじん			
	白菜スープ		とうふ、なると		はくさい、えのきたけ、こまつな			
	ー		ぎゅうにゅう					
『節分こんだて&減塩こんだて』・・・2月3日は節分です。節分にいり豆を年の数食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。								
3火	ごはん	牛乳		こめ		小	650	1.6
	佐渡産のもみじ焼き		イナダ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	中	783	1.9
	五目豆		だいず、とりにく	あぶら、さとう	こんにやく、にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、さやいんげん			
	呉汁		あつあげ、だいず、みそ		にんじん、ごぼう、こんにやく、だいこん、ながねぎ			
	節分豆		だいず、ぎゅうにゅう					
4水	米粉パン	牛乳		こめこパン		小	615	3.0
	豆乳グラタン		ハム、とうにゅう、チーズ	じゃがいも、あぶら、マカロニ	しめじ、にんじん、たまねぎ	中	777	3.8
	グリーンサラダ			あぶら、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、もやし、にんじん			
	ABCマカロニスープ		ウィンナー	ABCマカロニ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ			小学校 給食なし
	りんごジャム		ぎゅうにゅう	ジャム	りんご			
5木	ごはん	牛乳		こめ		小	609	1.7
	和風玉子焼き		たまご、とりにく	さとう、あぶら	しいたけ、さやいんげん、ピーマン、たまねぎ	中	738	2.3
	アーモンドおひたし			アーモンド	キャベツ、こまつな、コーン			
	豚汁		ぶたにく、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
『中学校3年生リクエストこんだて①』・・・齋藤香琳さんのリクエストこんだてです。中華風のバランスのよい献立になりましたね。								
6金	ごはん	牛乳		こめ		小	655	2.4
	揚げギョウザ		ギョウザ	あぶら		中	803	3.2
	切干大根のナムル			さとう、ごまあぶら、ごま	こまつな、きりぼしだいこん、にんじん、もやし			
	ワンタンスープ		ぶたにく、なると	ワンタン	コーン、もやし、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
『ラッキーにんじんデー』・・・毎月、カレーライスの日はラッキーにんじんデーです。ラッキーにんじんが入っていたらいいことが起こるかも・・・。								
9月	麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	706	2.5
	ポークカレー		ぶたにく、スキムミルク	じゃがいも、あぶら、カレールー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	中	863	3.2
	海藻サラダ		わかめ	さとう、ごまあぶら、ごま	プチマリン、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン			
	フルーツ杏仁			あんにとらう	もも、みかん、パイ			
	ー		ぎゅうにゅう					
10火	ごはん	牛乳		こめ		小	627	1.8
	佐渡産魚のマヨコーン焼き		ブリ	ノンエッグマヨネーズ	コーン	中	759	2.2
	ひじきの煮物		ひじき、だいず、あぶらあげ	あぶら、さとう	にんじん、しらたき、さやいんげん			
	厚揚げのみそ汁		あつあげ、みそ	じゃがいも	だいこん、えのきたけ、こまつな			
	ー		ぎゅうにゅう					
12木	麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	613	2.2
	ビビンパの具(肉いため)		ぶたにく	ごまあぶら、さとう	こんにやく、にんにく	中	738	2.8
	ビビンパの具(ナムル)			ごまあぶら、さとう、ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん			
	春雨スープ		とうふ	はるさめ	えのきたけ、にんじん、こまつな			
	松ヶ崎産キウイフルーツ		ぎゅうにゅう		キウイフルーツ			
13金	ごはん	牛乳		こめ		小	635	2.0
	塩からあげ		とりにく	ごまあぶら、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら	にんにく	中	757	2.6
	彩りひじきサラダ		ひじき、チーズ	あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな、コーン、レモン			
	なめこ汁		とうふ、みそ		なめこ、えのきたけ、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
『中学校3年生リクエストこんだて②』・・・上之山篤人さんのリクエストこんだてです。小学校の時食べたポテトチップスサラダが食べたいということで考えてみました。								
16月	ごはん	牛乳		こめ		小	697	2.4
	麩かつ		たまご	くるまふ、こめこ、パンこ、あぶら、さとう		中	882	3.4
	ポテトチップスサラダ			じゃがいも、ポテトチップス、あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、コーン、レモン			
	沢煮椀		ぶたにく、かまぼこ	はるさめ	えのきたけ、にんじん、ごぼう、さやいんげん			
	ー		ぎゅうにゅう					
『中学校3年生リクエストこんだて③』・・・中村太一さんのリクエストこんだてです。発酵食品を多く使った献立にしてみました。								
17火	ごはん	牛乳		こめ		小	616	2.3
	佐渡産魚のねぎみそ焼き		さば、みそ	さとう	ながねぎ、しょうが	中	746	2.9
	きりざい		なつとう、のり	ごま	たくあん、にんじん、のぎわな			
	キムチスープ		ぶたにく、とうふ、みそ	ごまあぶら	にんじん、ごぼう、えのきたけ、こんにやく、キムチ、にら			
	ー		ぎゅうにゅう					
18水	ごはん	牛乳		こめ		小	592	1.7
	肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、さやいんげん	中	718	2.1
	のり酢あえ		ツナ、のり		こまつな、キャベツ、にんじん			
	豆腐と油揚げのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ		しめじ			
	ー		ぎゅうにゅう					

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)		
『食育の日こんだて』・・・今日は佐渡の郷土料理を紹介します。今月は「おおびら」です。おおびらは、岩首、赤玉地区の郷土料理です。地域によって金時豆やサバ缶が入ります。									
19 木	ごはん	牛乳		こめ		小	627	1.8	
	あじフライ		あじフライ	あぶら		中	757	2.3	
	ごまあえ			さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん				
	おおびら		きんときまめ、とうふ、かまぼこ	さといも、かたくりこ	にんじん、しいたけ、こんにやく、ながねぎ				
	—		ぎゅうにゅう						
20 金	ごはん	牛乳		こめ		小	640	1.7	
	豚肉の香味焼き		ぶたにく	さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら	たまねぎ、にんにく	中	778	2.1	
	ポテトサラダ			じゃがいも	にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ				
	大根のみそ汁		あぶらあげ、みそ		だいこん、キャベツ				
	—		ぎゅうにゅう						
24 火	ソースいか焼きそば	牛乳	いか、ぶたにく、あおのり	ちゅうかめん、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	小	595	3.1	
	卵スープ		ハム、たまご、チーズ	パンこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、バセリ	中	720	3.8	
	ごま蒸しパン		とうにゅう、たまご、きんときまめ	むしパンこ、ごま					
	—								
	—		ぎゅうにゅう						
25 水	きな粉揚げパン	牛乳	きなこ	こめこパン、あぶら、さとう		小	613	2.2	
	パンパンジーサラダ		とりにく	ごまあぶら、ごま、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、にんにく	中	791	3.0	
	米粉コーンクリームスープ		とりにく、ぎゅうにゅう	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー				
	—								
	—		ぎゅうにゅう						
『卒業お祝いこんだて&セレクトデザート』・・・中学校3年生のみなさん、給食も残りわずかとなりました。今日の給食が少しでもよい思い出になればと思います。									
26 木	ごはん	牛乳		こめ		小	666	2.5	
	たれカツ		とりにく	こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう		中	791	3.1	
	たくあんあえ		かつおぶし	ごま	もやし、こまつな、キャベツ、たくあん、にんじん				
	お祝いすまし汁		おいわいなると、みそ、とうふ	じゃがいも	ながねぎ				
	☆セレクトデザート		ぎゅうにゅう	ルレクチェゼリー、おこめムース					
27 金	ごはん	牛乳		こめ		小	624	2.3	
	佐渡産魚のアクアパッツア		カレイ、あさり	あぶら	たまねぎ、トマトかん、にんにく	中	755	2.7	
	チーズポテト		チーズ	じゃがいも、バター	たまねぎ				
	豚肉のみぞれ汁		ぶたにく、とうふ		だいこん、にんじん、ながねぎ				
	—		ぎゅうにゅう						

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
 ※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
 なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



せつぶん

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、柗の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。






和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿を変えます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

