



2月

きゅうしょくだより

令和4年度
糸魚川市立 糸魚川小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		632 kcal
	てづくりツナチーズ たまごやき		たまご, ツナ, チーズ	さとう	たまねぎ	24.7 g
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん, コーン	21.6 g
	ワンタンスープ		ぶたにく, なた	ワンタン, ごまあぶら	にんじん, メンマ, もやし, はくさい, ながねぎ	2.0 g
2 木	ごはん 【今日はふの日】	○		糸魚川産コシヒカリ		629 kcal
	さけのかおりやき		さけ	さとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく	34.7 g
	あおだいずサラダ		あおだいず, ロースハム	こめあぶら, さとう	キャベツ, きゅうり	18.0 g
	くるまふのたまごとじに		とりにく, ふ, たまご	じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, きぬさや	2.0 g
3 金	ごはん 【せつぶん献立】	○		糸魚川産コシヒカリ		680 kcal
	いわしのかばやき		いわし	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが	33.5 g
	のりずあえ		ツナ, のり		ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん	23.0 g
	せつぶんじる		ぶたにく, とうふ, だいず, みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ごぼう, ながねぎ	1.4 g
6 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		596 kcal
	ポークソテー		ぶたにく	はくりきこ, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, りんご	29.5 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ, ツナ	こめあぶら, さとう	キャベツ, にんじん, コーン	15.3 g
	めぎすのつみれじる		めぎす, みそ	じゃがいも	だいこん, こんにゃく, にんじん, ごぼう, えのきたけ, ながねぎ	2.1 g
7 火	おおむぎめん	○		おおむぎめん		626 kcal
	わふうじる		ぶたにく, あぶらあげ		にんじん, たまねぎ, たけのこ, はくさい, えのきたけ, ほししいたけ, ながねぎ	30.4 g
	だいずとれんこんの ごまがらめ		だいず, かたくちいわし	あぶら, さとう, ごま	れんこん	17.5 g
	こんぶあえ		しおふきこんぶ		アスパラな, キャベツ, にんじん	2.2 g
8 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		582 kcal
	あつあげの きのこそぼろあんかけ		あつあげ, とりにく, あおだいず	かたくりこ	しょうが, えのきたけ	28.3 g
	さんしょくおひたし				ほうれんそう, キャベツ, コーン, にんじん	16.9 g
	たらじる		たら, とうふ, みそ		にんじん, だいこん, はくさい, ながねぎ	1.3 g
9 木	ピタパン	○		ピタパン		600 kcal
	ハンバーグワインソース		ぶたにく, とりにく,		たまねぎ,	29.0 g
	コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ, さとう	キャベツ, にんじん, ブロッコリー, コーン	19.1 g
	しおこうじポトフ		とりにく, しろいんげんまめ, ウィンナー	じゃがいも	にんじん, だいこん, たまねぎ, こまつな	3.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
10 金	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		703 kcal
	ぶりカツ		ぶり	はくりきこ, ノンエッグマヨネーズ, パンこ, あぶら, さとう		27.7 g
	たくあんあえ				キャベツ, ほうれんそう, にんじん, もやし, たくあん	26.4 g
	もずくのみそしる		とうふ, あぶらあげ, もずく, みそ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ながねぎ	1.8 g
13 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		611 kcal
	ししゃものカレーやき		こもちししゃも	こめあぶら		27.5 g
	いそまよあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし, ほうれんそう, にんじん	22.1 g
	すきやきふうに		ぎゅうにく, やきどうふ, こうやどうふ	こめあぶら, さとう	にんじん, はくさい, えのきたけ, しらたき, ながねぎ	1.7 g
14 火	まるパン ジオ給食♪	○		パン		635 kcal
	セルフのフィッシュバーガー		そうはちガレイ, スライスチーズ	はくりきこ, パンこ, あぶら	チーズ	31.3 g
	コーンフレンチサラダ			こめあぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	24.9 g
	ハートのパスタスープ		ベーコン	じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう	3.1 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		616 kcal
	あつあげときゃべつの みそいため		あつあげ、ぶたにく、みそ	こめあぶら、さとう、かたくりこ、ごま	にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが	25.4 g
	チーズポテト		チーズ	じゃがいも、こめあぶら		19.1 g
	はるさめスープ		かまぼこ	はるさめ	にんじん、たまねぎ、もやし、メンマ、しめじ、 ほうれんそう	1.7 g
16 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		591 kcal
	いかの カレーしおこうじやき		いか			29.7 g
	なっとうあえ		なっとう、かつおぶし	ごま	たくあん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	13.3 g
	ゆきみじる		ぶたにく	しらたまだんご	にんじん、はくさい、しめじ、ほししいたけ、 こんにゃく、だいこん、ながねぎ	2.2 g
17 金	ごもくチャーハン	○	ぶたにく、たまご	糸魚川産コシヒカリ、ごまあぶら	ほししいたけ、にんじん、こまつな、ながねぎ	560 kcal
	はくさいとにくだんごの スープ		とりにく	パンこ、だいずあぶら、かたくりこ、 はるさめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、にら	21.9 g
	くだもの（デコポン）				でこぼん	14.7 g
						2.0 g
20 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		601 kcal
	やみつきチキン		とりにく	さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが	32.6 g
	やさいときのこのいためもの			こめあぶら	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 コーン、しいたけ	17.3 g
	かきたまみそしる		あつあげ、たまご、みそ	じゃがいも	にんじん、はくさい、にら	1.5 g
21 火	ちゅうかめん	○		めん		675 kcal
	チャーシューいりしょうゆ スープ		なると、うずらたまご、チャーシュー		メンマ、もやし、にんじん、コーン、ほうれんそう、 しょうが、ながねぎ	32.4 g
	ミニにくまん		ぶたにく	こむぎこ、さとう	たまねぎ、たけのこ	17.0 g
	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ		ロースハム	さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、きゃべつ、にんじん、きゅうり	3.0 g
22 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		646 kcal
	しろみざかなとだいずの チリソース		たら、だいず	かたくりこ、あぶら、こめあぶら、 さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ	27.6 g
	ブロッコリーちゅうかあえ			ごま、ごまあぶら	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	19.6 g
	はくさいスープ		ほたてがし	ごまあぶら	はくさい、にんじん、たまねぎ、きくらげ、 チンゲンサイ、たけのこ	1.8 g
24 金	むぎごはん	○		糸魚川産コシヒカリ、おしむぎ		716 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	こめあぶら、じゃがいも、カレールウ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	26.4 g
	じゃことあおだいずのサラダ		わかめ、あおだいず、ちりめんじゃこ	さとう、サラダゆ	キャベツ、にんじん	21.4 g
	プリン		たまご、なまクリーム	グラニューとう		2.7 g
27 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		646 kcal
	さばのみそに		さば、みそ	さとう	しょうが	26.4 g
	ごまあえ			ごま、さとう	ほうれんそう、もやし、にんじん	26.0 g
	とりごぼうじる		とりにく	ごまあぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、 ほししいたけ、ながねぎ	1.8 g
28 火	コッペパン	○		パン		638 kcal
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		32.5 g
	ミニオムレツ		たまご	さとう、あぶら		24.3 g
	コーンとツナのサラダ		ツナ	サラダゆ	キャベツ、コーン、パプリカ、きゅうり	2.6 g
	ビーフシチュー		ぎゅうにく	こめあぶら、じゃがいも、ハヤシルウ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 しめじ、ブロッコリー	

※都合により献立を変更することがあります。

だいず
大豆のヒミツ

きゅうしょく とうじょう おお だいず えいよう
給食に、登場することが多い大豆は、栄養たっぷり
まめ にほん むかし た もの かこう
の豆で、日本では昔から、いろいろな食べ物に加工
しておいしく食べられてきました。