

2月

## きゅうしょくだより

令和元年度  
糸魚川市立 糸魚川小学校

日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1杯 - たんぱく質 食塩相当量
3月	ごはん	○	いわしのかばやき ごまマヨあえ とうふのおすまし せつぶんまめ	牛乳,いわし,とうふ,わかめ かまぼこ,だいず	糸魚川産コシヒカリ,ごま かたくりこ,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	れんこん,キャベツ,えのき ほうれんそう,にんじん,ねぎ はくさい	718 kcal 28.9 g 1.9 g
4火	しょくパン (みかん ジャム)	○	コロケ フレンチサラダ コーンたまごスープ	牛乳,ベーコン,たまご	パン,あぶら	ブロッコリー,キャベツ にんじん,たまねぎ,コーン ほうれんそう	633 kcal 23.1 g 2.2 g
5水	ごはん	○	ぶたにくのケチャップいため あおのりポテト はくさいのみそしる	牛乳,ぶたにく,あおのり あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,かたくりこ じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,はくさい にんじん,こまつな	677 kcal 25.7 g 1.8 g
6木	ごもく ごはん	○	ささかまチーズやき アスパラなのおひたし わかめのみそしる	牛乳,ひじき,とりにく ささかまぼこ,チーズ,ふ あぶらあげ,わかめ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	しらたき,にんじん,しめじ アスパラな,もやし,はくさい	637 kcal 23.6 g 2.1 g
7金	ごはん	○	さばのみそに こんぶあえ とりごぼうじる	牛乳,さば,みそ,こんぶ とりにく,とうふ	糸魚川産コシヒカリ さとう,ごまあぶら	しょうが,きゅうり,にんじん キャベツ,だいこん,えのきたけ ごぼう,ねぎ	690 kcal 27.7 g 2.0 g
10月	ごはん	○	わかざぎフリッター のりすあえ おでん	牛乳,わかざぎ,のり あつあげ,たこ,タラ うすらたまご,さつまあげ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも	もやし,コーン,だいこん にんじん,こんにゃく	675 kcal 24.1 g 2.0 g
12水	ごはん	○	さめのフライごまケチャップソース ブロッコリーおひたし とうふのみそしる	牛乳,さめ,わかめ とうふ,みそ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,パンこ,あぶら さとう,ごま	ブロッコリー,キャベツ たまねぎ,にんじん えのきたけ	638 kcal 23.5 g 1.8 g
13木	ごはん	○	あつあげのあまからだれ れんこんきんぴら どさんこじる	牛乳,あつあげ,さつまあげ くきわかめ,さけ,みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう,かたくりこ,あぶら じゃがいも,バター	れんこん,にんじん,こんにゃく だいこん,たまねぎ,コーン,ねぎ	679 kcal 25.6 g 1.9 g
14金	ごはん	○	カレーライス ひじきのサラダ とうにゅうとココアのデザート	牛乳,ぶたにく,ひじき とうにゅう	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも ココア,さとう,水あめ	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご キャベツ,きゅうり	674 kcal 20.5 g 2.1 g
17月	ごはん	○	めぎすのやくみソースがけ だいずいりマカロニサラダ なめこじる	牛乳,にぎす,ハム,とうふ あおだいず,かつおぶし みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ねぎ,キャベツ,にんじん なめこ,だいこん	677 kcal 26.5 g 1.9 g
18火	コッペパン (チョコク リーム)	○	オムレツ ジャーマンポテト やさしいトマトスープ	牛乳,たまご,ベーコン とりにく	パン,じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく しめじ,キャベツ,トマト,パセリ	628 kcal 24.6 g 1.9 g
19水	ごはん	○	さけのみそづけやき うのはないり じゃがいものみそしる	牛乳,さけ,みそ,おから ちくわ,あぶらあげ,わかめ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ あぶら,さとう,じゃがいも	にんじん,ごぼう,しいたけ ねぎ,えのきたけ,たまねぎ	663 kcal 29.3 g 1.9 g
20木	ごはん	○	セルフピピンバ はくさいとはるさめのスープ くだもの(りんご)	牛乳,ぶたにく,たまご かまぼこ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ごまあぶら はるさめ	にんにく,しょうが,ぜんまい ほうれんそう,もやし,はくさい にんじん,しいたけ,にら,りんご	634 kcal 25.1 g 2.0 g
21金	ごはん	○	とりのからあげ ごもくいそに だいこんのみそしる	牛乳,とりにく,だいず ひじき,ちくわ,とうふ みそ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,かたくりこ あぶら,さとう	しょうが,にんにく,にんじん ごぼう,しらたき,だいこん えのきたけ,こまつな	676 kcal 28.8 g 1.9 g
25火	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンスープ こめこはるまき もやしのちゅうかサラダ	牛乳,ぶたにく,なると	めん,ごまあぶら,こめこ こむぎこ	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,めんま,にら,ねぎ もやし,きゅうり	681 kcal 24.1 g 2.2 g
26水	ケチャップ ライス	のせ みし もク のト	セルフオムライス ほしポテト かぼちゃのとうにゅうシチュー	牛乳,ポークウインナー たまご,とりにく とうにゅう	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも	かじゅう,たまねぎ,コーン いんげん,にんじん,かぼちゃ キャベツ	688 kcal 23.9 g 2.1 g
27木	ごはん	○	いかのアーモンドがらめ のりうめあえ 五目たまごスープ	牛乳,いか,のり,たまご	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,さとう アーモンド,じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな うめぼし,えのきたけ しいたけ,ねぎ	641 kcal 27.6 g 2.0 g
28金	ごはん	○	わふうハンバーグ じゃがいものカレーいため わかめのみそしる	牛乳,ぶたにく,わかめ ベーコン,あぶらあげ,みそ とりにく	糸魚川産コシヒカリ さとう,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんにく,しょうが にんじん,こんにゃく,ピーマン だいこん,ねぎ	683 kcal 24.1 g 2.0 g

## ～なに味にしようかな!?「のみものセレクトきゅうしょく」～

2月26日(水)は、給食委員会が企画する「のみものセレクトきゅうしょく」を行います。給食委員会で選んだ3種類のジュース(オレンジ、グレープフルーツ、グレープ)の中から、事前に自分が飲みたいジュースを1つ選んでもらいます。当日はそのときに選んだ味のジュースを飲んでください。この日は「6年生を送る会」が予定されています。卒業を間近に控えた、お世話になった6年生のみなさんへの感謝の気持ちを込めて、ジュースで乾杯しましょう。詳しくは、後日、給食委員会のみなさんからお知らせがあります。お楽しみに!