

2月



給食だよ!

令和7年度
下早川小学校

★マークはリクエスト給食上位の献立です。

	こんだて	牛乳	あかのなま ちやくになる	みどりのなま からだのちようしをととのえる	きいろのなま ねつやちからのもとになる	そのた (ちようみりようなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
2月	ごはん/ あつあげのみそチーズやき/ アスパラなのおひたし/ ごもくじる/	○	あつあげ・みそ チーズ・かつおぶし とりにく・やきとうふ 牛乳	ねぎ・アスパラが・もやし にんじん・ごぼう たまねぎ・しいたけ	ごめ・さとう・ごま ごまあぶら じゃがいも	みりん・しょうゆ しお・さけ かつおだし	611kcal 517mg 1.7g
3火	【節分献立】 ゆかりごはん/ いわしのカリカリフライ/ しおこんぶあえ/ せつぶんじる/	○	マイワシ・しおこんぶ ぶたにく・とうふ だいず・みそ・牛乳	あかしそ・しょうが・キャベツ もやし・にんじん・コーン たまねぎ・えのきたけ こんにやく・ごぼう・ねぎ	ごめ・ごま・じゃがいも かたくりこ・げんまいこ こめこ・パンこ・みずあめ さとう・あぶら さつまいも	しお・しょうゆ にほしだし	665kcal 421mg 2.4g
4水	ごはん/ つくねのあまだれかけ/ ごますあえ/ さといものみそしる/	○	とりにく・ぶたにく だいず・わかめ とうふ・あぶらあげ みそ・だいず・牛乳	えのきたけ・ごぼう・ねぎ しょうが・もやし・にんじん ごまごぼ・だいこん	ごめ・さとう かたくりこ ごまあぶら ごま・さといも	しょうゆ・しお こしょう・みりん す・にほしだし	600kcal 353mg 1.8g
5木	ごはん/ いかのしおからあげ/ もやしとあおだいずの のりナムル/ とうふチゲスープ/	○	いか・あおだいず のり・ぶたにく とうふ・みそ・牛乳	にんにく・もやし・きゅうり にんじん・だいこん・たまねぎ いとこんにやく・キムチ・にら	ごめ・ごまあぶら さとう・こめこ かたくりこ・あぶら	さけ・しお しょうゆ にほしだし	612kcal 308mg 1.6g
6金	セルフツナドッグ (せわれコッペパン)/ (ツナドッグのぐ)/ はなやさいのソテー/ コーンポタージュ/	○	ツナ・牛乳	キャベツ・ブロッコリー カリフラワー・もやし・にんにく たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・コーン・パセリ	パン・マヨネーズ あぶら・じゃがいも いんげんまめ ホワイトルウ・こめこ	しお・こしょう コンソメ	646kcal 312mg 3.2g
9月	ごはん/ タンドリーチキン/ ジャーマンポテト/ ふゆやさいのミネストローネ/	○	とりにく・ヨーグルト ベーコン・とりにく ぶたにく・だいず 牛乳	たまねぎ・にんにく・パセリ ブルーネ・しょうが・にんじん だいこん・はくさい・トマト	ごめ・じゃがいも オリーブオイル パンこ・かたくりこ ラード・あぶら マカロニ・さとう	しお・しょうゆ カレーこ・コンソメ こしょう トマトピューレ トマトケチャップ	619kcal 279mg 1.7g
10火	ごはん/ ひじきいりたまごやき/ あおなのおかかマヨあえ/ とりごぼうじる/	○	たまご・ひじき あおだいず・とりにく かつおぶし あぶらあげ・牛乳	しいたけ・たまねぎ・コーン ごまごぼ・にんじん・もやし ごぼう・はくさい・ねぎ	ごめ・さとう マヨネーズ・ごま じゃがいも	しょうゆ・しお かつおだし みりん・さけ	625kcal 345mg 1.7g
11水	けんこくきねん ひ 建国記念の日						
12木	ごはん/ にくだんごのケチャップあん/ じゃがいものしゃきしゃき サラダ/ ゆきみじる/	○	とりにく あぶらあげ 牛乳	たまねぎ・にんにく・しょうが トマト・にんじん・きゅうり コーン・えのきたけ・はくさい だいこん・みずな・ねぎ	ごめ・ラード・さとう あぶら・じゃがいも オリーブオイル しらたま・かたくりこ	しお・す トマトケチャップ しょうゆ・こしょう さけ・かつおだし	636kcal 413mg 1.4g
13金	【6年生が考えた献立】 ごはん/ くしがたかまぼこの のりマヨやき/ かいそうサラダ/ じゃがいもとこまつなの みそしる/ ヨーグルト/	○	くしがたかまぼこ あおさ・わかめ あつあげ・みそ ヨーグルト・牛乳	もやし・にんじん・コーン たまねぎ・ごまごぼ	ごめ・マヨネーズ ごまあぶら・ごま じゃがいも	さけ・しょうゆ す・にほしだし	589kcal 543mg 1.8g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いものは提供しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

こんげつ きょうしよく
～今月の給食のめあて～

なご た
和やかに食べよう

★マークはリクエスト給食上位の献立です

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやくになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	その他 (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
16月	ごはん/ さばのピリからやき/ わふうのりサラダ/ なめこじる/	○	さば・ベーコン のり・あぶらあげ わかめ・みそ・牛乳	しょうが・にんじん キャベツ・きゅうり たまねぎ・なめこ・ねぎ	こめ・さとう・あぶら ごま・じゃがいも	しょうゆ・さけ トウバンジャン しお・す にほしだし	646kcal 305mg 2.1g
17火	むぎごはん/ ★チキンカレー/ ふくじんづけあえ/	○	とりにく だいず 牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ・もやし キャベツ・ふくじんづけだいこん なす・にんじん・れんこん・しょうが・しそ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも カレールウ・ごま	さけ・しょうゆ ちゅうのうソース	612kcal 293mg 2.2g
18水	【ジオ給食】 ごはん/ メギスフライ/ ヒスイいろサラダ/ もすくのみそしる/	○	メギス・だいず いんげんまめ あおだいず きんときまめ・とうふ もすく・みそ・牛乳	キャベツ・フロッコリー・コーン にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・こめこ・パンこ あぶら・マヨネーズ さとう・じゃがいも	しお・こしょう ちゅうのうソース まっちゃん・しょうゆ にほしだし	636kcal 374mg 1.8g
19木	ごはん/ あつあげのピリからいため/ ローストポテト/ はるさめスープ/	○	ぶたにく・あつあげ みそ・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ピーマン・もやし えのきたけ・メンマ しいたけ・ほうれんそう	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら・かたくりこ じゃがいも・はるさめ	トウバンジャン さけ・しょうゆ しお・こしょう ちゅうかスープ	604kcal 373mg 1.9g
20金	ゆでちゅうかめん/ やさしいしょうゆラーメンスープ/ はるまき/ きりほしだいこんの ちゅうかあえ/	○	ぶたにく・なると わかめ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・メンマ にら・ねぎ・キャベツ・しいたけ きりほしだいこん	めん・ごまあぶら・ラード こむぎこ・はるさめ かたくりこ・さとう こめこ・こなあめ ショートニング・あぶら	しょうゆ・みりん さけ・しお こしょう・す からポーク ポークフイヨン	689kcal 300mg 2.9g
23月	てんのうたんじょうひ 天皇誕生日						
24火	【食べて発見!台湾献立】 セルフルーハン(ごはん)/ (にくのぐ)/ (あおなのぐ)/ ビーフンスープ/	○	ぶたにく うすらたまご 牛乳	しょうが・ねぎ・こまつな にんじん・キャベツ たまねぎ・ねぎ たけのこ・しいたけ	こめ・あぶら・さとう ごま・ごまあぶら ビーフン	さけ・みりん しょうゆ・こしょう オイスターソース かつおだし・しお	587kcal 325mg 1.6g
25水	ごはん/ ちくわのカレーマヨやき/ ひじきのいために/ とうにゅうのみそしる/	○	ちくわ・ひじき さつまあげ・だいず とりにく・あぶらあげ とうにゅう みそ・牛乳	にんじん・こんにゃく・いんげん はくさい・こまつな・ねぎ	こめ・マヨネーズ あぶら・さとう じゃがいも・ごま	カレーこ・さけ しょうゆ・みりん にほしだし	646kcal 354mg 2.6g
26木	ごはん/ レバーとポテトの ケチャップあえ/ マカロニサラダ/ にらたまみそしる/	○	レバー・とうふ たまご みそ・牛乳	にんにく・しょうが・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン たまねぎ・にら	こめ・かたくりこ じゃがいも・あぶら さとう・マカロニ	さけ・しょうゆ みりん・す トマケチャップ しお・こしょう にほしだし	628kcal 293mg 2.0g
27金	ごはん/ ほっけのてりやき/ ほうれんそうのごまあえ/ あつあげとだいこんのそぼろに/	○	ほっけ・とりにく だいず・あつあげ 牛乳	しょうが・にんじん・ほうれんそう もやし・たまねぎ・しいたけ だいこん・いんげん	こめ・さとう・ごま あぶら・かたくりこ	さけ・みりん しょうゆ かつおだし	600kcal 387mg 1.9g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

がっ にち すい きゅうしやく
2月18日(水) ジオ給食~メギス~

メギスの底引き網漁が解禁される9月、能生漁港では5200キロのメギスが水揚げされたそうです。秋が旬ですが、1年をととして水揚げされます。水揚げされたメギスは、能生にある漁業協同組合さんが一匹ずつ内臓をとって加工し、給食用に冷凍します。メギスは傷みやすい魚ですが、糸魚川でとれたメギスなので新鮮に食べられます。

がっ か た ほっけん たいわんげっかん
2月24日(火) 食べて発見!台湾月間

令和8年1月17日、新潟県と台湾を結ぶ航空路線が3周年を迎えたことを記念して、24日(火)は台湾料理を味わいます。台湾の食事は日本と似ていて、主食のお米と肉や魚、野菜をバランスよく食べるのが特徴です。台湾の食事を楽しみましょう。

新潟空港 PR キャラクター
© 2023 NAB Co., Ltd