

🍌2がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	650	627
たんぱく質	g	26.6	25.4
塩分	g	2.0	2.4

令和7年2月分 村上小学校

日	こ ん だ て	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価（平均）		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
3月	ごはん			こめ	597	24.8	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いわしハンバーグ	いわし ぎょにくすりみ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう かたくりこ			
	えのきのサラダ		こまつな にんじん りょくとうもやし えのきたけ	さとう ごま			
	かみなり汁	とうふ	にんじん だいこん ねぎ	ごまあぶら さといも こんにゃく			
	黒糖大豆	だいず		さとう こむぎこ でんぶん こくとう			
4月	ごはん			こめ	614	22.0	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	車麴の揚げ煮			くるまふ かたくりこ こめこ あぶら さとう			
	梅かつおあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり りょくとうもやし うめ	さとう			
	大根のみそ汁	だいずペースト うすあげ	だいこん にんじん ぶなしめじ ねぎ				
5月	ごはん			こめ	612	24.6	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ごま焼き肉	ぶたにく	にんにく たまねぎ ピーマン	あぶら さとう ごま			
	即席漬け		かぶ はくさい きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
	もずくのたまごスープ	もずく たまご とうふ	えのきたけ にんじん たけのこ	かたくりこ			
6月	ごはん			こめ	631	28.4	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚揚げのみそチーズ焼き	あつあげ チーズ(乳)	たまねぎ ぶなしめじ	あぶら さとう			
	ごま酢あえ		こまつな りょくとうもやし きりぼしだいこん	ごま			
	のっぺい汁	とりにく ちくわ	ほししいたけ にんじん ごぼう さやえんどう	こんにゃく さといも かたくりこ			
7月	中華麺			ちゅうかめん	705	33.6	3.6
	みそラーメンスープ	ぶたにく かまぼこ	しょうが にんにく にんじん メンマ きくらげ たまねぎ キャベツ コーン ニラ ねぎ	あぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう			
	もやしの中華あえ	あおだいず	りょくとうもやし にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら			
10月	ごはん			こめ	601	29.3	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますのくわ焼き	ます		さとう			
	ひじきの炒り煮	ひじき だいず さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう			
	さといものみそ汁	とうふ だいずペースト	にんじん ぶなしめじ ねぎ	さといも			
12月	レーズンパン		レーズン	パン(乳)	661	28.3	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	しょうが バジル オレガノ				
	かぼちゃのナッツがらめ		かぼちゃ	さつまいも あぶら アーモンド さとう			
	野菜のスープ煮	ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ はくさい				
13月	ごはん			こめ	596	18.2	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	じゃがいもの肉みそがらめ	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ニラ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう			
	酢じょうゆあえ	かつおぶし	はくさい きゅうり にんじん りょくとうもやし				
	すまし汁	わかめ とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ				
14月	ごはん			こめ	724	19.2	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハートのコロッケ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう			
	しょうゆフレンチサラダ	ハム	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん	あぶら			
	トマトスープ	ベーコン しろいんげんまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト パセリ	あぶら じゃがいも			
	チョコクレープ	とうにゅう だいずこ		こめこ みずあめ さとう ココア			

せつぶん こんだて
節分献立！
ことし せつぶん がつ
今年の節分は2月
か 2日です。

こんだて
バレンタイン献立
かたち
ハートの形の
コロッケが
どうじょう
登場します。

せつぶん こんだて

節分献立！

ことし せつぶん がつ

今年の節分は2月か

2日です。

こんだて

バレンタイン献立

かたち

ハートの形の

コロッケが

どうしよう

登場します。

日	こ ん だ て	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価（平均）		
		血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	体温や力のもとになる 食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
17 月	ごはん			こめ	618	30.1	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのみそ煮	さば	しょうが	さとう			
	きりざい	ひきわりなっとう	こまつな にんじん たくあん	ごま			
18 火	さわにわん	ぶたにく	だいこん たけのこ にんじん ねぎ	はるさめ	630	23.5	2.0
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏の塩からあげ	とりにく	にんにく	ごまあぶら さとう ごめこ かたくりこ あぶら			
19 水	大根のおかかあえ	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん えのきたけ		611	25.9	2.2
	さつまいものみそ汁	あつあげ だいずペースト	ぶなしめじ にんじん だいこん ねぎ	さつまいも			
	白菜たっぷり八宝菜丼(麦ごはん)	ぶたにく イカ エビ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
20 木	わかめの中華サラダ	わかめ あかつのまた のり	だいこん きゅうり あかピーマン コーン	ごまあぶら さとう	608	27.3	2.2
	杏仁フルーツあえ		みかん パイン もも	あんになふうゼリー			
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
21 金	メバルのみりん焼き	メバル		あぶら さとう ごま	633	29.7	2.7
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	にんじん ピーマン	あぶら さとう じゃがいも			
	厚揚げのみそ汁	あつあげ だいずペースト	えのきたけ にんじん ねぎ				
	ソフト麺			ソフトめん			
25 火	たまごあんかけ汁	とりにく たまご なると	ほししいたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ しょうが	かたくりこ	584	20.8	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ツナと大豆のサラダ	だいず ツナ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	あぶら さとう			
	ごはん			こめ			
26 水	牛乳	ぎゅうにゅう			639	25.5	2.7
	豚肉と春雨の甘辛炒め	ぶたにく はるさめ あまから いた	しょうが にんにく ねぎ にんじん ニラ	ごまあぶら はるさめ さとう ごま			
	アーモンドあえ		キャベツ ほうれんそう にんじん コーン	アーモンド さとう			
	チキンスープ	とりにく	にんじん はくさい ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	ごまあぶら			
27 木	チーズパン	チーズ(乳)		パン(乳)	604	23.9	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	さとう			
	マセドアンサラダ		きゅうり あかピーマン コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
28 金	白菜のクリームスープ	ウインナー とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	じゃがいも シチュールウ(乳なし)	611	22.5	2.2
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	たらのコンソメ竜田	タラ		かたくりこ あぶら			
28 金	こんがりきつねのサラダ	うすあげ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	あぶら さとう	611	22.5	2.2
	えのきのみそ汁	だいずペースト	えのきたけ にんじん ねぎ	じゃがいも			
	ポークカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)			
	ジョア(ブルーベリー)	だっしふんにゅう(乳)	ブルーベリー	さとう			
28 金	花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ		611	22.5	2.2
	みかん		みかん				

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※（ ）は、食物アレルギー対応のため表示してあります。

しょういく ひ こんだて

食育の日献立！

いま しゅん
今が旬のはくさいを
あじ
味わいましょう。