

2がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均
エネルギー	kcal	650	609
たんぱく質	g	26.6	24.5
塩分	g	2.0	2.3

令和8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、病気をふせく食品	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
2月	ごはん			こめ	580	19.7	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉と春雨の甘辛炒め	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎにんじん	ごまあぶら はるさめ さとうごま			
	こんがりきつねのサラダ		キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	さとう あぶら			
	青菜のみそ汁		ねぎ こまつな にんじん	じゃがいも			
3日	ごはん			こめ	624	28.0	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	青鬼の金棒フライ	とりにく	あおさ	パン(乳なし) あげたまあぶら でんぶん			
	えのきのサラダ		こまつな にんじん りょくとうもやし えのきだけ	さとう ごま			
	かみなり汁	とうふ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごまあぶら じゃがいも			
	節分福豆	だいず					
4日	ごはん			こめ	611	26.3	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	メバルのみりん焼き	メバル		あぶら さとう ごま			
	アーモンド和え		キャベツ こまつな にんじん コーン	さとう アーモンド			
	しょうが入り肉じゃが	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	さとう じゃがいも あぶら			
5日	ごはん			こめ	611	24.2	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	れんこん入りメンチカツ	ぶたにく とりにく	れんこん たまねぎ	パン(乳なし) こむぎこあぶら			
	きりざい	なっとう	こまつな にんじん たくあん	ごま			
	あられ麩のみそ汁	あられふ	にんじん えのきだけ たまねぎ わかめ				
6日	中華麺			ちゅうかめん	605	28.0	3.2
	五目あんかけスープ	ぶたにく えび いか なると	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい ねぎ りょくとうもやし	あぶら かたくりこ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	小松菜のナムル		こまつな にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま			
9日	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	ごめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)	635	23.6	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	福神和え		キャベツ きゅうり にんじん ぶくじんづけ	ごま			
10日	ごはん			こめ	596	22.8	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃものピリ辛焼き	ししゃも	とうがらし	あぶら			
	和風マカロニサラダ	あおだいず かつおぶし	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ マカロニ			
	厚揚げのみそ汁	あつあげ	えのきだけ にんじん ねぎ				
12日	ごはん			こめ	572	21.0	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	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				
	わかめと豆腐のすまし汁	とうふ とりにく	にんじん ねぎ わかめ				
13日	ごはん			こめ	678	21.9	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハートのハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	じゃがいも さとう			
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ				
	ミネストローネ	だいず ウィンナー	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	あぶら じゃがいも			
	チョコプリン			ココア さとう			

節分献立!
今年(せつぶん)の節分は2月3日です。

バレンタイン献立
ハートの形のハンバーグとプリンが登場します。

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
16 月	ごはん			こめ	654	24.3	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのかば焼き	いわし		でんぶん あぶら さとう			
	のりびたし		のり こまつな キャベツ りょくとうもやし				
	沢煮椀	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ こぼろ えのきたけ にんじん	はるさめ			
17 火	ごはん			こめ	588	25.0	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	松風焼き	とりにく ぶたにく とうふ	ねぎ しょうが	かたくりこ こま			
	即席漬け		はくさい きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
	さといものみそ汁	うすあげ	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	さといも			
18 水	ごはん			こめ	576	25.8	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	シルバーの照り焼き	シルバー		さとう			
	ごま和え		こまつな キャベツ コーン	さとう すりごま こま			
	けんちん汁	とうふ	こぼろ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごまあぶら じゃがいも			
19 木	ハヤシライス(麦ごはん)	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト グリンピース	こめ しょうが しょうが ハヤシルウ(乳なし) じゃがいも あぶら さとう	663	23.5	2.6
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
	山海サラダ		キャベツ にんじん えのきたけ わかめ	さとう ごまあぶら			
	果物(はるみ)		はるみ				
20 金	ソフト麺			ソフトめん	605	29.8	2.8
	すき焼き汁	ぶたにく やきとうふ	にんじん しらたき えのきたけ はくさい ねぎ	さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	塩昆布和え		しおこんぶ だいこん きゅうり にんじん				
24 火	ごはん			こめ	571	26.0	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ビビンバ丼の具(肉炒め)	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ キムチ(はくさい) だいこん にんじん とうがらし ねぎ ぜんまい	ごまあぶら さとう			
	ビビンバ丼の具(ナムル)		りょくとうもやし にんじん こまつな	ごまあぶら さとう こま			
	トックスープ	とりにく	えのきたけ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	トック ごまあぶら			
25 水	バーガーパン			パン(乳)	580	24.9	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラフライのチリソースがけ	タラ	たまねぎ	パンこ(乳なし) こむぎこ さとう あぶら			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ にんじん こまつな コーン レモンかじゅう	さとう あぶら			
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ パセリ	じゃがいも			
26 木	ごはん			こめ	575	27.1	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	さとう かたくりこ あぶら			
	コーン入りおひたし		こまつな りょくとうもやし コーン	さとう ごま			
	白菜のみそ汁		えのきたけ はくさい にんじん だいこん ねぎ				
27 金	ごはん			こめ	629	18.7	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	野菜のコロッケ		にんじん グリンピース たまねぎ	パンこ(乳なし) こむぎこ さとう じゃがいも あぶら			
	ひじきのマヨサラダ	ハム	ひじき キャベツ にんじん コーン	さとう ノンエッグマヨネーズ			
	豆乳みそ汁	とうにゅう	にんじん ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも			



☆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。

※食物アレルギー対応は **マーカ** を引いて表示してあります。