



2月献立予定表



魚沼市立広神東小学校

	月	火	水	木	金	
献立	節分		1 チキンサラダ	2 ゆかりあえ さばのみそに	3 きゅうり、ツナマヨ たまごやき、ウインナー	
	節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立て、豆をまくことで追い払いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。		まっちゃん あげパン	ポトフ	ごはん こんさいじろ	
	I補給 (kcal)		617	588	631	
	食塩相当量 (g)		2.2	2.0	2.7	
	赤(1,2群) 【体をつくる】		牛乳 きなこ とり肉 ウインナー	牛乳 さば 油あげ	牛乳 のり 卵 ウインナー ツナ いわし とうふ	
緑(3,4群) 【調子を整える】	もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ かぶ セロリ パセリ まっちゃん		キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう れんこん ねぎ こんにゃく	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ だいこん にんじん こまつな ねぎ		
黄(5,6群) 【エネルギー】	米粉パン 油 三温糖 じゃがいも		米 ごま 三温糖	米 三温糖 ノンエッグマヨネーズ		
献立	6 じゃがいものきんぴら さけのマヨネーズやき	7 おかかあえ ちくわのいそべあげ	8 ハムサラダ あまぎょうざ	9 6年生考案 しおこんぶあえ とりにくのしょうゆこしょうソテー	10 じゃこ サラダ	
	ごはん	とうふと わかめの みそじろ	かしわじろ	ごはん	とんじろ	
	I補給 (kcal)	624	622	636	639	
	食塩相当量 (g)	2.2	2.5	2.2	1.9	
	赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ わかめ	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ かつおぶし あおのり	牛乳 ぎょうざ ハム とうふ ぶた肉	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ こんにゃく	
緑(3,4群) 【調子を整える】	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ さやいんげん こんにゃく	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ しいたけ こまつな もやし	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ たけのこ にら しいたけ	ピーマン ねぎ キャベツ みかん だいこん きゅうり ごぼう にんじん はくさい ねぎ しめじ		
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 油 ごま じゃがいも	大麦めん てんぷらこ 油	米 油 三温糖 かたくりこ	米 油 じゃがいも		
献立	13 減塩の日 からしあえ さつまいもレバーの ごまみそあえ	14 とうにゅう チョコモッチー	15 チーズサラダ ハンバーグのきのこソース	16 のりずあえ あまからからあげ	17 食育の日 うるいのサラダ まめみそ	
	ごはん	ワンタン スープ	マーボーどん (むぎごはん)	もやしの ナムル	ごはん	
	I補給 (kcal)	632	636	652	706	
	食塩相当量 (g)	1.8	2.2	3.0	2.2	
	赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 レバー ぶた肉	牛乳 とり肉 だいず とうふ とうにゅう たまご	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉 のり	
緑(3,4群) 【調子を整える】	こまつな にんじん キャベツ もやし メンマ にら ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ もやし きゅうり コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ しめじ マッシュルーム	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく		
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 さつまいも 油 ごま 三温糖 ワンタン	米 麦 油 三温糖 米粉 チョコ かたくり粉	食パン 油 三温糖 じゃがいも ジャム	米 油 かたくり粉 さつまいも		
献立	20 こまつナムル いかリングフライ	21 いなりもち てづくり キャロットゼリー	22 ポテトサラダ めばるのしろしょうゆやき	23 天皇誕生日		
	キムチ チャーハン	もずく スープ	ごはん	はくさいの みそじろ		
	I補給 (kcal)	590	653	594	604	
	食塩相当量 (g)	2.4	2.0	1.8	1.8	
	赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 ぶた肉 いか とうふ もずく なた	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ めばる あつあげ	牛乳 さけ 油あげ	
緑(3,4群) 【調子を整える】	にんじん はくさい にら もやし こまつな たけのこ たまねぎ ねぎ	だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ みかん	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン はくさい ねぎ えのきたけ	切干大根 にんじん きゅうり もやし コーン こまつな ねぎ しめじ		
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 油 ごま 三温糖	米 もち ゼリーのもと	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米 油 かたくり粉 三温糖 ごま		
献立	27 きりざい てづくりちぐさやき	28 ヨーグルト あえ	食育パズル			
	ごはん	かいそう サラダ	ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。			
	I補給 (kcal)	611	628	① 写真を撮る道具。 ② 洋服などに使われる留め具。 ③ スニーカー、サンダル、 ブーツなどのこと。 ④ 食材を包丁で切る時に下に 置くもの。 ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。		
	食塩相当量 (g)	2.3	2.1	ん。		
	赤(1,2群) 【体をつくる】	牛乳 たまご とり肉 なつとう 油あげ	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト			
緑(3,4群) 【調子を整える】	にんじん たまねぎ ほうれんそう たくあん キャベツ のざわな えのきたけ しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン りんご バナナ みかん パイン もも				
黄(5,6群) 【エネルギー】	米 油 三温糖 じゃがいも ごま	米 麦 油 じゃがいも				

※都合により献立が変わる場合があります。