



月	火	水	木	金
<p>日にち</p> <p>副菜 / 主菜</p> <p>牛乳</p> <p>主食 / 汁物</p> <p>赤の食品 (主に血や肉や骨をつくる)</p> <p>黄の食品 (主に熱や力のもとになる)</p> <p>緑の食品 (主に体の調子を整える)</p> <p>小 中 大</p>	<p>うおぬま さんさい</p> <p>☆魚沼の山菜について</p> <p>魚沼市では、うるいやたららの芽、ふきのとうなどの山菜の促成栽培を行っており、加温などで作物の成長速度を早めて、自生のものより早い時期に収穫をしています。早いものは12月ごろから収穫されており、少し早く山菜を味わうことができます。今年度も魚沼市農政課より、市内の学校給食へ提供していただきました。守門学校給食センターでは、9日(月)にうるい、25日(水)にたららの芽が登場する予定です。お楽しみに！</p> <p>たららの芽</p> <p>うるい</p>			
<p>2</p> <p>うの花 / 炒り / 豆腐ハンバーグ / おろしソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 根菜の汁</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 おから 鶏肉 油揚げ 大豆ペースト みそ</p> <p>ごはん パン粉 米粉 砂糖 片栗粉 油 さつまいも</p> <p>玉ねぎ れんこん 大根 にんじん こぼろ 枝豆</p> <p>小 2.1 中 2.6 大 825</p>	<p>3 節分献立</p> <p>ツナマヨ / サラダ / 卵焼き / きゅうり / 手巻寿司 / おろしソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 酢飯 / すまし汁</p> <p>牛乳 焼きのり 卵焼き ツナ かまぼこ 鶏肉 豆腐 黒糖大豆</p> <p>ごはん ノンエッグマヨネーズ</p> <p>きゅうり とうもろこし にんじん えのきたけ しいたけ ほうれん草</p> <p>小 2.2 中 2.7 大 714</p>	<p>4</p> <p>八百菜入り / きりざい / 子持ちししゃも / ごまフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 玉川酒造の酒かす / 入り豆乳なべ</p> <p>牛乳 子持ちししゃも 納豆 豚肉 すけそうだら 生揚げ 豆乳</p> <p>ごはん 油 ごま</p> <p>小松菜 にんじん たかあん 野菜漬物 白菜 水菜 えのきたけ しいたけ 長ねぎ</p> <p>小 2.1 中 2.7 大 804</p>	<p>5</p> <p>福神和え</p> <p>牛乳</p> <p>エッグカレー (ごはん) / いちごクレープ</p> <p>牛乳 うずら卵 豚肉 豆乳</p> <p>ごはん 油 じゃがいも ルウ いちごクレープ</p> <p>玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり 福神漬</p> <p>小 2.5 中 3.1 大 866</p>	<p>6</p> <p>ほうかん / 海藻 / サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>キムチ / チャーハン / あさり入り / 太平燕</p> <p>牛乳 豚肉 海藻ミックス ツナ あさり なると</p> <p>ごはん 油 砂糖 片栗粉 春雨</p> <p>にんにく にんじん 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ 白菜 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もやし しょうが ほうかん</p> <p>小 2.6 中 3.2 大 735</p>
<p>9</p> <p>うるいとツナ / のなめだけ / 鶏肉の / 和え / レモン和え</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 打ち豆入り / 野菜たっぷりみそ汁</p> <p>牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 打ち豆 みそ</p> <p>ごはん 片栗粉 米粉 油 砂糖</p> <p>レモン パセリ うるい キャベツ にんじん きゅうり 大根 もやし 小松菜 しめじ 長ねぎ なめだけ</p> <p>小 2.1 中 2.5 大 803</p>	<p>10</p> <p>はるみ / 大学芋</p> <p>牛乳</p> <p>ソフト / ミートソース</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 蒸し大豆</p> <p>ソフト麺 油 ルウ さつまいも 米粉 砂糖 黒ごま 片栗粉</p> <p>にんじん 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく マツタケルン トマト ほうろ ほうろ</p> <p>小 1.8 中 2.4 大 986</p>	<p>11 建国記念の日</p> <p>れんこんの / 梅マヨ和え / フリの / ごまみそ / 焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 肉じゃが / 風汁</p> <p>牛乳 ぶり みそ ハム 豚肉</p> <p>ごはん 砂糖 ごま 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p> <p>れんこん キャベツ にんじん きゅうり 梅ペースト 玉ねぎ さりばいり</p> <p>小 2.0 中 2.4 大 878</p>	<p>12 中学2年なし</p> <p>のり酢 / 和え / しバーと / 高野豆腐の / 揚げ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 村松産 / 菜ごはん / もすく入り / かき玉みそ汁</p> <p>牛乳 鶏肉 チーズ 鮭 豆乳</p> <p>ごはん パター 油 砂糖 米粉 ルウ じゃがいも</p> <p>玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ ブロッコリー しめじ ほうれん草</p> <p>小 1.9 中 2.3 大 836</p>	
<p>16 中学2年なし</p> <p>もやし / ナムル / れんこん入り / 手作り / ジャンが / 焼売</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 塩とり汁</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ</p> <p>ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま しゅうまいの皮</p> <p>玉ねぎ キャベツ しいたけ れんこん しょうが 長ねぎ にんにく もやし 小松菜 大根 にんじん こぼろ</p> <p>小 1.7 中 2.1 大 752</p>	<p>17</p> <p>うるい入り / ゆかり和え / さばの / みそ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 和え / 沢煮焼</p> <p>牛乳 さば みそ 豚肉</p> <p>ごはん 砂糖 春雨</p> <p>しょうが うるい キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ こぼろ だけのご 巻物さや にんじん しいたけ</p> <p>小 2.4 中 2.7 大 777</p>	<p>18 ミラ/コルティヤ五輪献立</p> <p>パンナコッタ風 / デザート / えびの / カラフル / マリネ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / ミネスト / ローネ</p> <p>牛乳 きな粉 えび 鶏肉 ベーコン</p> <p>揚げパン 油 砂糖 マカロニ パンナコッタ風デザート じゃがいも</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ にんにく 玉ねぎ セロリ トマト</p> <p>小 2.3 中 3.2 大 869</p>	<p>19</p> <p>デコボン / 切干 / じゃこナムル</p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げの / マーボー丼 / みそワタン / スープ</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ 揚げちりめん 豆腐</p> <p>ごはん 砂糖 片栗粉 油 みそ ごま ワタン</p> <p>しょうが にんにく にんじん 長ねぎ だれのご じゃこ しいたけ きゅうり 切干大根 もやし 白菜 メンマ チンゲン菜 デコボン</p> <p>小 1.9 中 2.3 大 836</p>	<p>20</p> <p>のり酢 / 和え / しバーと / 高野豆腐の / 揚げ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 村松産 / 菜ごはん / もすく入り / かき玉みそ汁</p> <p>牛乳 豚レバー 高野豆腐 ツナ 鶏卵 もすく 豆腐 みそ のり</p> <p>栗 ごはん 油 砂糖</p> <p>枝豆 にんじん ほうれん草 もやし 白菜 大根</p> <p>小 2.1 中 2.8 大 733</p>
<p>23 天のうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>清見 / オレンジ / ポテト / サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>中華麺 / みそラーメン / スープ</p> <p>牛乳 豚肉 チャーシュー なると みそ ハム</p> <p>中華麺 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p> <p>長ねぎ キャベツ にんじん もやし メンマ きくらげ とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり 清見オレンジ</p> <p>小 2.5 中 3.3 大 818</p>	<p>24</p> <p>まぶら / (夕の身・ / れんこん) / いかと / 里芋の煮物</p> <p>牛乳</p> <p>わかめ / ごはん / なめこの / みそ汁</p> <p>牛乳 わかめ いか 豆腐 大豆ペースト みそ</p> <p>ごはん 天ぷら粉 油 里芋 砂糖</p> <p>たららの芽 れんこん きぬさや 大根 にんじん なめこ 長ねぎ</p> <p>小 2.2 中 2.6 大 704</p>	<p>25</p> <p>魚沼ぜんまい / の炒め煮 / 佐渡 / サーモン / の塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / 魚沼の / モツ煮</p> <p>牛乳 佐渡サーモン さつまあげ モツ 豆腐 みそ</p> <p>ごはん 砂糖 油 カップdeヤクルト</p> <p>ぜんまい だれのご にんじん さやいんげん 大根 にんじん しめじ 長ねぎ しょうが にんにく</p> <p>小 1.9 中 2.1 大 810</p>	<p>26</p> <p>のり / ささみ / サラダ / 鉄わん / ずし / 豚</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / ぶんわり / 卵 / の中華スープ</p> <p>牛乳 豚肉 豚レバー サラダチキン 鶏卵</p> <p>ごはん ミルメークコーヒー 米粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま 片栗粉</p> <p>しょうが にんじん 玉ねぎ 青ピーマン もやし きゅうり 玉ねぎ とうもろこし しいたけ 小松菜</p> <p>小 2.0 中 2.4 大 807</p>	

