



2月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
		1	2	
		五目 きんぴら	鯖のピリ辛 焼き	かぼちゃと ツナのサラダ
		ごはん	じゃが芋 わかめ みそ汁	豚肉の 鉄骨煮
		695kcal		842kcal
		牛乳・さば・さつま揚げ・わかめ・みそ こめ・じゃが芋・砂糖・油		牛乳・豚肉・大豆・しらす・ツナ・みそ こめ・じゃがもち・ごま・マヨネーズ・砂糖・油 ごぼう・しょうが・大根・人参・いんげん・えのき・玉ねぎ
5	6	7	8	9
アーモンド サラダ	松風焼	りんご	春雨 サラダ	千草和え
ごはん	ほうれん草の ナムル	和風 マカロニ サラダ	えび チャーハン	鯖の ごまケチャップ ソース
さつま芋の ホカホカ みそ汁	ミンジャオ ロール	ハヤシライス	味噌 ワンタン スープ	ごはんと 白菜の みそ汁
792kcal	700kcal	839kcal	688kcal	761kcal
牛乳・鶏肉・鶏卵・油揚げ・みそ こめ・さつま芋・ごま・アーモンド・パン粉・砂糖・油 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・きょうげつ・とうもろこし・ごぼう・小松菜	牛乳・豚肉・鶏卵・ハム こめ・ごま・かたくり粉・砂糖・油 パプリカ・ゆの子・人参・玉ねぎ・ほうれん草・きょうげつ・白米・梅干し・もち	牛乳・豚肉・大豆・ツナ・かつお節 こめ・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ダイズトマト・きょうげつ・しめじ・りんご	牛乳・ベーコン・ハム・えび・鶏肉・みそ こめ・春雨・ごま・ワンタン皮・砂糖・油 玉ねぎ・パプリカ・グリーンピース・人参・きょうげつ・とうもろこし・きくらげ・小松菜・もち	牛乳・さば・鶏卵・油揚げ・みそ こめ・ごま・かたくり粉・砂糖・油 もやし・ほうれん草・きょうげつ・白菜・人参・えのき
12	13	14	15	16
手作り おから ナッツ		ひじきの サラダ	切昆布煮	もやし しょう油 フレンチ
ごま豆乳 坦タスープ		ハートの ハンバーグ カレー	ごはんと ふきのとう 香る みそ汁	かぼちゃの ミートグラタン
大麦めん		ハンバーグは ご飯の上へ	ふきのとうは 市より提供して いただきました。	切干大根の みそ汁
898kcal		908kcal	697kcal	749kcal
牛乳・豚肉・大豆・豆乳・おから・のり・みそ 大麦めん・ごま・アーモンド・ホットケーキミックス・砂糖・油 にら・人参・玉ねぎ・もやし・小松菜・ほうれん草・きょうげつ		牛乳・豚肉・ハートハンバーグ・チーズ こめ・じゃが芋・デザート・砂糖・油 玉ねぎ・人参・もやし・とうもろこし	牛乳・鶏肉・さつま揚げ・刻み昆布・油揚げ・みそ こめ・こんにゃく・デザート・砂糖・油 えのき・しめじ・ごぼう・とうもろこし・梅干し・いんげん・きょうげつ・玉ねぎ・人参・ごぼう	牛乳・鶏肉・チーズ・油揚げ・みそ こめ・じゃが芋・油
19	20	21	22	23
ピリ辛 こんにゃく 炒め	スタミナ 納豆サラダ	パリパリ サラダ	小松菜と いかの 和え物	
鶏肉の パン粉焼き	キムチ ごはん	ポーク シチュー	春雨と ひき肉の 炒め物	
ごはん	豆腐の 中華煮	ココア揚げパン	ワンタン スープ	
789kcal	806kcal	866kcal	643kcal	
牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ・みそ こめ・こんにゃく・ほうとうめん・ごま・パン粉・砂糖・油 人参・ごぼう・しななく・いんげん・かぼちゃ・大根・白米・しめじ	牛乳・豚肉・納豆・豆腐・ツナ・チーズ・かつお節 こめ・かたくり粉・砂糖・油 白菜キムチ・きょうげつ・人参・玉ねぎ・しいたけ・しななく・にら	牛乳・豚肉・揚げちりめん 小麦パン・じゃが芋・ワンタン皮・砂糖・油 きょうげつ・もやし・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	牛乳・豚肉・いか・ベーコン こめ・春雨・ごま・ワンタン皮・砂糖・油 人参・パプリカ・グリーンピース・人参・きょうげつ・とうもろこし・きくらげ・小松菜・もち	
26	27	28	29	日にち
手作り 中華風 蒸しパン	うるいの ごまマヨ和え	ツナ サラダ	きょうげつ おなか和え	副菜
きょうげつ と 蒸し鶏の サラダ	タラの芽 天ぷら	いよかん ゼリー	揚げ大豆の チリソース	主菜
マーボー丼	和風汁	タコライス	ごはん	主食
中華風 コンスープ	うどん			汁物
888kcal	814kcal	846kcal	685kcal	エネルギー (kcal)
牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・鶏卵・わかめ・みそ こめ・ごま・ホットケーキミックス・バター・砂糖・油 人参・梅干し・玉ねぎ・にら・竹の子・グリーンピース・きょうげつ	牛乳・鶏肉・油揚げ うどん・てんぷら粉・ごま・マヨネーズ・砂糖・油 梅干し・人参・玉ねぎ・ほうれん草・タラの芽・しいたけ・きょうげつ・とうもろこし	牛乳・豚肉・大豆・ツナ こめ・マヨネーズ・砂糖・油・デザート 玉ねぎ・人参・ダイズトマト・きょうげつ・とうもろこし	牛乳・大豆・鶏卵・かつお節 こめ・じゃが芋・かたくり粉・砂糖・油 人参・パプリカ・グリーンピース・人参・きょうげつ・とうもろこし・きくらげ・小松菜・もち	使われている赤の食品 使われている黄の食品 使われている緑の食品

※都合により献立が変更になることがあります

2月 給食たより



魚沼市立小出中学校

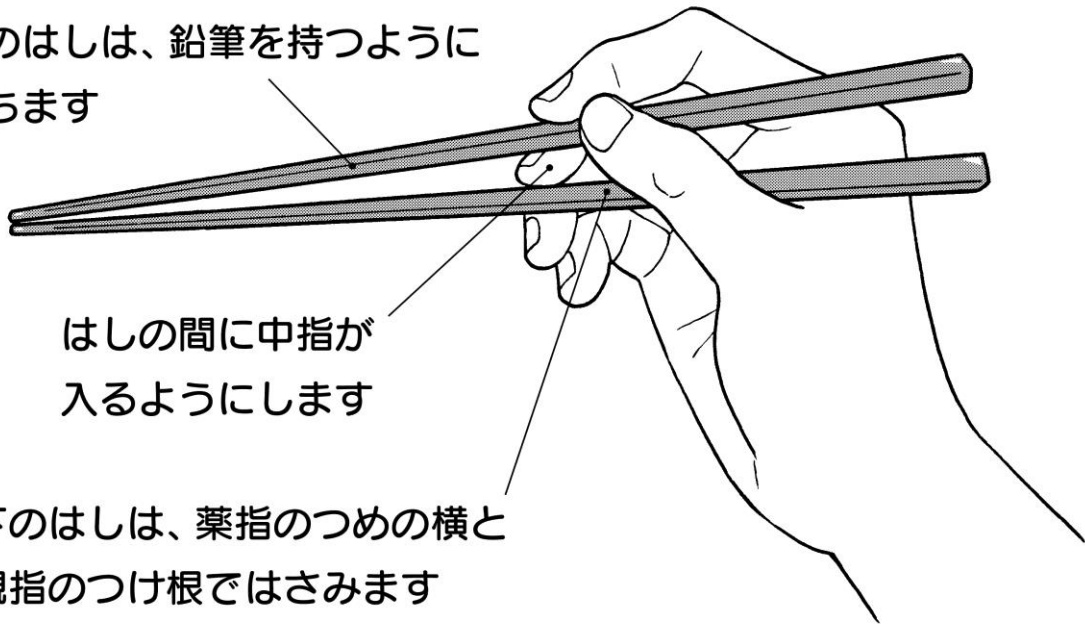


はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。



はしの正しい持ち方

上のはしは、鉛筆を持つように
持ちます



はしの中に中指が
入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と
親指のつけ根ではさみます



はしの役割

