

# こんだて

## 2月

令和7年度  
弥彦小学校



(2月の給食目標)

日本の食事や  
郷土料理について  
知ろう

## 2月の弥彦産食材

◆米 (100%弥彦産)



◆弥彦手作りみそ



◆いやひこしょうゆ



<おしらせ>

**太字**の食材は、弥彦産の食材です。  
給食予定は、学校からのたよりで  
ご確認ください。

献立は都合により変更となる場合  
がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量(g)
		主食	飲み物	おかず		赤:体をつくる	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える	
2	月	ごはん	牛乳	ふたにくとあつあげのキムチいため はくさいのごまびたし にくだんごとはるさめのほかほかスープ		牛乳 ぶたにく あつあげ とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ かたくりこ	はくさい たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな えのきだけ	606 2.2
3	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき おにがにげてくごもくまめ ぐだくさんみそしる	節分メニュー	牛乳 いわし こんぶ だいす あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ジャガイモ	れんこん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	588 2.2
4	水	ルーローハン (むぎごはん)	牛乳	(ルーローハンのぐ) あおなのちゅうかあえ コーンたまごスープ	台湾メニュー	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ チンゲンサイ もやし にんじん のざわな コーン えのきだけ ネギ	579 2.1
5	木	ゆでうどん	牛乳	カレーなんばん だいこんのしそおかかあえ だいがくいも		牛乳 とりにく なると あぶらあげ かつおぶし	うどん カレールウ かたくりこ さとう さつまいも あぶら くろざとう ごま	たまねぎ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり キャベツ あかしそ	730 2.4
6	金	ごはん	牛乳	くるまふのあまからあえ(2コ) かみかみナムル とうにゅういりわふうみそしる		牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	こめ ふ さとう あぶら ごまあぶら さといも	きりぼしだいこん もやし ブロックリー にんじん だいこん ネギ	584 2.0
9	月	ごはん	牛乳	とりにくのレモンあえ ポテトサラダ さわにわん		牛乳 とりにく ぶたにく	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ はるさめ	しょうが レモンかじゅう にんじん たまねぎ きゅうり コーン えのきだけ たけのこ きぬさや	646 1.9
10	火	ビビンバ (むぎごはん)	牛乳	(キムチいりにくいため) (ナムル) ごもくスープ おこめでガトーショコラ	少し早い バレンタインメニュー	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ とうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめこ あぶら	はくさい せんまい にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ネギ えのきだけ たけのこ	647 2.2
11	水	建国記念の日							
12	木	せわりコッペパン いちごジャム	牛乳	チキンカツトマトソース イタリアンサラダ ラビオリースープ	オリンピック開催地 イタリアメニュー	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	パン ジャム パンこ こむぎこ あぶら さとう ジャガイモ	いちご トマト にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ パセリ コーン	600 3.1
13	金	ごはん	牛乳	ふわふわたまごやき ごはんがすすむきりこんぶに だいこんのカレーに		牛乳 たまご こんぶ あぶらあげ うちまめ ぶたにく あつあげ	こめ さとう かたくりこ あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ だいこん ネギ さやいんげん	592 2.6
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース えだまめサラダ かきたまみそしる		牛乳 ぶたにく とりにく だいす たまご とうふ わかめ みそ	こめ あぶら かたくりこ ハヤシルウ さとう ごま	マッシュルーム たまねぎ トマト えだまめ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	624 2.2
17	火	ごはん	ヨの トグ む	ぶたにくとあさりのてっこつに いそかあえ にくじゃが		はっことうにゅう ぶたにく あさり ひじき かまぼこ のり あつあげ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやいんげん	564 1.9
18	水	ごはん	牛乳	こうやどうふのあげに はくさいのしおこんぶづけ なめこのみそしる		牛乳 とりにく こうやどうふ こんぶ あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ えだまめ はくさい こまつな にんじん なめこ だいこん ネギ	591 1.9
19	木	きなこあげパン (こめパン)	牛乳	ブロックリーのサラダ とうにゅうクリームスープ	食育の日	牛乳 きなこ とりにく とうにゅう	こめこパン あぶら さとう ジャガイモ ホワイトルウ	ブロックリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ パセリ	655 2.1
20	金	ごはん	牛乳	ますのてりやき くきわかめのちゅうかいため とりだんごのみそとうにゅうなべ		牛乳 ます ぶたにく くきわかめ とりにく あぶらあげ やきどうふ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ もやし にんじん きくらげ だいこん はくさい ネギ ごぼう	551 1.9
23	月	天皇誕生日							
24	火	ひきにくとまめの カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(ひきにくとまめのカレー) ひじきとアスパラなどのサラダ		牛乳 ぶたにく とりにく だいす いんげんまめ ひじき	こめ おおむぎ あぶら ジャガイ も カレールウ さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アスパラな キャベツ コーン	633 2.4
25	水	ごはん	牛乳	さばのみそに れんこんのごまネーズサラダ けんちんじる		牛乳 さば みそ とうふ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	しょうが れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう たまねぎ	622 2.3
26	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	やさいたっぷりみそスープ カリフラワーとブロックリーのうまから かぼちゃとうにゅうドーナツ		牛乳 ぶたにく みそ しおこんぶ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ホットケーキ粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ キャベツ にんじん にら コーン カリフラワー ブロックリー かぼちゃ	666 1.8
27	金	カレーピラフ (むぎごはん)	牛乳	とりにくのいやひこしょうゆやき コールスローサラダ ミネストローネ	いやひこしょうゆ	牛乳 ウインナー とりにく だいす ベーコン	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん セロリ トマト	550 2.1