

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	ぶ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	<b>こめ</b> 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 えのきたけ	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 <b>みそ</b> しる	節分メニュー	牛乳 いわし こんぶ だいず あぶらあげ <b>みそ</b>	<b>こめ</b> かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	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	<b>こめ</b> 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 えのきたけ ねぎ	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 なんと 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 くろぎとう 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 <b>みそ</b> しる		牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ とうにゅう <b>みそ</b>	<b>こめ</b> 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 ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ	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	<b>こめ</b> かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも 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 えのきたけ 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	<b>こめ</b> 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 ぜんまい にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ えのきたけ 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	チキンカツマトソース イタリアンサラダ ラビオリスープ	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 じゃがいも	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	<b>こめ</b> 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 ねぎ 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 <b>みそ</b> しる		牛乳 ぶたにく とりにく だいず たまご とうふ わかめ <b>みそ</b>	<b>こめ</b> 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	ヨーグルト	ぶたにくとあさりのてっこつに いそかあえ にくじゃが		はっこうにゅう ぶたにく あさり ひじき かまぼこ のり あつあげ	<b>こめ</b> 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 <b>みそ</b> しる		牛乳 とりにく こうやどうふ こんぶ あつあげ <b>みそ</b>	<b>こめ</b> 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 ねぎ	591 1.9
19	木	きなこあげパン (こめパン)	牛乳	ブロッコリーのサラダ 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 じゃがいも ホワイトルウ	ブロッコリー 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 とりだんこの <b>みそ</b> 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 <b>みそ</b>	<b>こめ</b> 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 ねぎ 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のサラダ		牛乳 ぶたにく とりにく だいず いんげんまめ ひじき	<b>こめ</b> おおむぎ あぶら じゃがい 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 <b>みそ</b> に れんこんのごまネーズサラダ けんちんじる		牛乳 さば <b>みそ</b> とうふ	<b>こめ</b> 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 <b>みそ</b> スープ カリフラワーとブロッコリーのうまから かぼちゃとうにゅうドーナッツ		牛乳 ぶたにく <b>みそ</b> 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 ブロッコリー 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 <b>いやひこしょうゆ</b> やき コールスローサラダ ミネストローネ	<b>いやひこしょうゆ</b>	牛乳 ウインナー とりにく だいず ベーコン	<b>こめ</b> 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