令和4年度

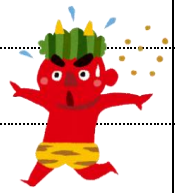


＊２月の献立表＊



長岡南小学校
長岡北小学校

今月の食育目標　：　バランスよく食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メ　モ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		600 30.7 23.1	中学 なし
			チンジャオロース	ぶたにく		あおピーマン あかピーマン	しょうが、にんにく ねぶかねぎ、たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	もやし、しいたけ	ワンタンのかわ	ごまあぶら		
			いちご				いちご				
2	木	MILK	ピザトースト	ベーコン	だっしふんにゅう チーズ	トマト(加熱済) あおピーマン	にんにく、たまねぎ マッシュルーム	さとう、こむぎこ	ショートニング バター	581 22.3 29.8	中学 3年生 南小 なし
			フルーツの ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン、みかん(加熱済)	ナタデココ	さとう		
			はくさいと にくだんごのスープ	とりにく		にんじん、こまつな	はくさい、にんにく、コーン	じゃがいも	オリーブオイル		
3	金	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		633 25.6 27.5	節分 献立 
			いわしのかばやき	いわし				さとう かたくりこ	あぶら		
			ごまあえ（幼稚園リクエスト）			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			ごじる	とうふ、あぶらあげ だいず、みそ			はくさい、たまねぎ	さといも			
			ふくまめ	だいず							
6	月	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		653 25.7 25.7	世界の果てまで 行って給食 in インド 
			バターチキンカレー（インド料理）	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう はちみつ	あぶら、バター		
			れんこんチップサラダ（中学3-3リクエスト）			ブロッコリー	れんこん、キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちごかじゅう(加熱済)				
7	火	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		667 29.3 24.4	
			さけのさいきょうやき	さけ、みそ			しょうが	さとう	ごまあぶら		
			きりぼしだいこんの いために	あぶらあげ		さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
			いそかだんごと やさいのすましじる	たら	あおのり	ほうれんそう	たまねぎ、しめじ				
			みかんクレープ				みかんかじゅう(加熱済) レモンかじゅう(加熱済)	こめこ、さとう	あぶら		
8	水	MILK	北小リクエスト★小学6年生、中学３年生のみジャムがセレクト式です！(いちご・メイプル・ブルーベリーから１つ) 他の学年は「いちごジャム」です。							687 29.8 31.5	
			げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう、げんまい	ショートニング		
			いちごジャム				いちごかじゅう(加熱済)	さとう			
			メイプルジャム					メイプルシロップ			
			ブルーベリージャム				ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう			
			とりにくのからあげ（幼・北小・南小 中学リクエスト）	とりにく			にんにく、しょうが	さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			かいそうサラダ	まぐろ	わかめ、こんぶ きくらげ	こまつな	こんにゃく、キャベツ、コーン	さとう	ごまあぶら		
			ポトフ（北小リクエスト）	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
9	木	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		687 30.3 27.3	
			ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		あおピーマン あかピーマン	しょうが、たまねぎ	かたくりこ	あぶら		
			はくさいと さつまいものみそしる	とうふ、みそ		こまつな	はくさい、えのきたけ	さつまいも			
			たんなぎゅうにゅうプリン（幼稚園リクエスト）	たまご	ぎゅうにゅう			さとう			
10	金	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		659 24.9 30.3	幼稚園 なし 北小 ３組なし
			とりにくの マーマレードやき	とりにく			あまなつかじゅう(加熱済) レモンかじゅう(加熱済)	さとう	あぶら		
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ		
			コーンポタージュ（中学3-1リクエスト）		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、パセリ(加熱済)	たまねぎ、コーン	こむぎこ	バター		

献立表は、裏面に続きます。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	〈赤〉おもに体をつくるもとになる食品 無機質	〈緑〉おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	〈緑〉おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン	〈黄〉おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	〈黄〉おもにエネルギーのもとになる食品 脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メ モ
13	月	MILK	うどん	県内産				こむぎこ		648 29.3 27.3	ふるさと給食の日
			さくらえびいりかきあげ	ひよこまめ、とうにゅう	さくらえび	にんじん	たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
			おかかあえ	かつおぶし 県内産		にんじん、こまつな	もやし 御殿場市産				
			わふうつけじる	とりにく、なると		ほうれんそう	しいたけ、ごぼう、ねぶかねぎ	さとう			
			ガトーショコラ	とうにゅう		市内産		こめこ、さとう	ココアパウダー、あぶら		
14	火	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		694 25.3 30.3	バレンタイン献立
			わふうハンバーグ	ぶたにく、とうふ とうにゅう、かつおぶし			たまねぎ、しょうが	さとう、パンこ かたくりこ	あぶら		
			フライドポテト		あおのり			じゃがいも	あぶら		
			やさいとまめのスープ	だいず、ベーコン		にんじん、ほうれんそう	にんにく、はくさい、コーン		オリーブオイル		
			バレンタインいちごプリン	とうにゅう			いちごかじゅう(加熱済)	さとう			
15	水	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		600 24.4 26.5	郷土食の旅 in 秋田県
			わかさぎフライ		わかさぎ			こむぎこ、パンこ	あぶら		
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	キャベツ、しらたき	さとう	ごまあぶら		
			だまごじる	とりにく		はねぎ	えのきたけ、だいこん ごぼう	こめ			
			おこめのタルト	たまご	ぎゅうにゅう			こめこ、さとう こむぎこ	あぶら		
16	木	MILK	メープルロール	たまご	だっしふんにゅう			メープルシロップ こむぎこ、さとう	ショートニング	682 32.2 35.4	
			ほうれんそうとさけのグラタン	さけ、ベーコン	チーズ、なまクリーム ぎゅうにゅう	ほうれんそう	マッシュルーム	こむぎこ	バター		
			ミネストローネスープ	ベーコン、だいず		にんじん、こまつな トマト(加熱済)	セロリー、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル		
			みかん				みかん				
17	金	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		637 25.6 28.9	幼稚園なし
			とりにくのからあげやくみソースかけ	とりにく		はねぎ	にんにく、しょうが	かたくりこ こむぎこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			ナムル			にんじん、こまつな	もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
			キムチスープ	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが はくさい、たまねぎ	さとう	ごまあぶら		
20	月	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		671 26.5 30.1	南小 あやめ組 すみれ組 6組なし
			ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	なまクリーム	にんじん、トマト(加熱済) グリンピース	にんにく、たまねぎ、しめじ マッシュルーム	こむぎこ コーンスターチ	バター		
			ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			いちご				いちご				
21	火	MILK	わかめごはん		わかめ			こめ		586 26.3 24.7	
			とりにくのてりやき	とりにく			しょうが				
			かみかみあえ	いか	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
			とうふとえのきたけのみそしる	とうふ、みそ		こまつな、はねぎ	えのきたけ	さつまいも			
22	水	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		695 24.8 29.3	ふじっぴー給食
			かつおフライ	かつお 県内産かつお 水揚げ量全国第１位				こむぎこ、パンこ	あぶら		
			しずおかレタスのいそかあえ		のり	にんじん、こまつな	レタス 生産量 全国第６位		ごまあぶら		
			ふじさんなるとのすましじる	なると、とうふ		ほうれんそう	しめじ、だいこん				
			ふじさんデザート	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	チョコレート		
23	木		天皇誕生日								
24	金	MILK	むぎごはん					こめ、むぎ		647 26.2 25.8	北小なし
			すぶた	ぶたにく、だいず		あおピーマン、きピーマン にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら		
			にらたまスープ	たまご、とうふ		ほうれんそう、にら		かたくりこ	ごまあぶら		
			パイナップル				パイナップル				
27	月	MILK	長中３年生考案「がんば卵(らん)とダメ！」ポイント：ビタミンと旬のものを入れた献立。							639 25.8 25.0	受験応援献立
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			たまごやき	たまご、とりにく		グリンピース、にんじん	しいたけ、たけのこ	さとう	あぶら		
			ひじきとだいずのにもの	あぶらあげ、だいず	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら		
			とうふとさといものみそしる	とうふ、みそ		はねぎ、こまつな	しめじ	さといも			
			みかんゼリー				みかんかじゅう(加熱済)	さとう			
28	火	MILK	長中３年生考案「絶対受かるメシ」　ポイント：脳に良いものをたくさん入れた献立。							651 27.6 20.5	受験応援献立
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			けんこうハンバーグ	ぶたにく、とうにゅう とうふ	ひじき		たまねぎ、れんこん	パンこ、さとう かたくりこ			
			ツナとかいそうあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			やさいたくさんじる	とうふ		はねぎ、こまつな	こんにゃく、えのきたけ だいこん	さつまいも	ごまあぶら		
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。（食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします）
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。