



2021年 2月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | |
|------|---|--|---------------------------------------|--|--|---|--|---|--|--|---------------------------------------|
| こんだて | 1 | ぼんかん さつま芋とちくわのごまがらめ 米粉めん うま煮 あんかけ汁 | 2 | 節分献立 からし 辛子マヨネーズあえ いわしの梅煮 節分豆 ごはん けんちん汁 | 3 | りっちゃんの元気サラダ ごま焼き肉 ごはん あさりのみそ汁 | 4 | わかめの和風サラダ おからコロッケ 鶏五目 ごはん なめこ汁 | 5 | 切りほしだいこん 切干大根のキムチあえ いかのぴり辛焼き ごはん 大根と厚揚げの オイスター煮 | |
| | エネルギー | 690 kcal | 843 kcal | 658 kcal | 775 kcal | 691 kcal | 815 kcal | 621 kcal | 735 kcal | 648 kcal | 768 kcal |
| | 塩分 | 2.2 g | 2.5 g | 2.2 g | 2.8 g | 2.1 g | 2.4 g | 2.5 g | 2.9 g | 2 g | 2.3 g |
| | 補ってほしい食品 | 海藻類 | | くだもの | | きのこ類 | | 種実類 | | 海藻類 | |
| あか | 牛乳 豚肉 ちくわ 大豆 | | 牛乳 いわし ハム 豆腐 かまぼこ 大豆 | | 牛乳 豚肉 ハム かつお節 昆布 あさり 油揚げ 豆腐 みそ | | 牛乳 おから わかめ ツナ 豆腐 油あげ みそ 鶏肉 ひじき | | 牛乳 いか 厚揚げ 豚肉 うすらたまご | | |
| みどり | しょうが たけのこ にんじん しいたけ 白菜 もやし ねぎ ぼんかん きくらげ | | ほうれん草 キャベツ しめじ にんじん 大根 ねぎ ごぼう しいたけ | | 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ | | もやし にんじん なめこ 大根 小松菜 ねぎ | | 小松菜 切干大根 もやし 大根 にんじん 白菜 玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが 大崎菜 | | |
| きいろ | 米粉めん 油 砂糖 かたくり粉 さつま芋 ごま | | 米 ノンエッグマヨネーズ 里芋 | | 米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 じゃが芋 | | 米 油 砂糖 | | 米 ごま油 砂糖 かたくり粉 | | |
| こんだて | 8 | 大豆の変身あえ ぎんだらの照り焼き ごはん のっぺい汁 | 9 | いちごのむヨーグルト 大豆もやしのナムル 豚肉とレバーのスタミナ揚げ ごはん みそワンタン スープ | 10 | アーモンドサラダ 鶏肉のバジル焼き アップルチップ コーン 米粉コッペパン ポターージュ | 11 | | | 12 | フルーツのヨーグルトあえ ポークカレーライス むぎ(麦ごはん) |
| | エネルギー | 627 kcal | 742 kcal | 689 kcal | 812 kcal | 735 kcal | 903 kcal | | | 699 kcal | 818 kcal |
| | 塩分 | 1.6 g | 1.9 g | 2 g | 2.4 g | 3 g | 3.9 g | | | 2 g | 2.3 g |
| | 補ってほしい食品 | くだもの | | 魚介類 | | 豆製品 | | | | 種実類 | |
| あか | 牛乳 ぎんだら きなこ 鶏肉 なたと ほたて | | のむヨーグルト 豚肉 レバー ベーコン みそ | | 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン | | 牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト | | | | |
| みどり | ほうれん草 キャベツ コーン にんじん たけのこ しいたけ きぬさや | | しょうが にんにく いら 小松菜 にんじん 大豆もやし キャベツ ねぎ | | りんご キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン | | 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく みかん ラフランス もも りんご | | | | |
| きいろ | 米 砂糖 里芋 | | 米 さつま芋 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま | | 米粉パン じゃが芋 アーモンド 砂糖 油 | | 米 麦 さつま芋 油 | | | | |
| こんだて | 15 | 柑橘果物 ひじきマリネ ソフトめん ミートソース | 16 | ごまおかかきりざい ししゃもフライ2本 ごはん カレー鍋 | 17 | ブルコギ丼 むぎ(麦ごはん) えびボール スープ | 18 | のりナッツあえ さばのみそ煮 中学校のみチーズ ごはん かきたま汁 | 19 | キャベツの昆布漬け ぶりカツ ごはん わかめと湯葉の みそ汁 | |
| | エネルギー | 668 kcal | 824 kcal | 706 kcal | 837 kcal | 627 kcal | 728 kcal | 647 kcal | 825 kcal | 759 kcal | 899 kcal |
| | 塩分 | 3.3 g | 3.8 g | 2 g | 2.5 g | 1.9 g | 2.3 g | 2 g | 2.9 g | 2.2 g | 2.5 g |
| | 補ってほしい食品 | 魚介類 | | 海藻類 | | くだもの | | いも類 | | たまご | |
| あか | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき | | 牛乳 ししゃも 納豆 かつお節 豚肉 豆腐 | | 牛乳 牛肉 えび ヨーグルト | | 牛乳 さば ツナ わかめ 豆腐 みそ たまご のり 中学校のみチーズ | | 牛乳 ぶり こんぶ わかめ 湯葉 みそ | | |
| みどり | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 柑橘果物 | | 野沢菜 たくあん にんじん キャベツ もやし えのきだけ いら ねぎ かぶ | | キャベツ 玉ねぎ にんじん いら きくらげ えのきだけ にんにく もやし ねぎ たけのこ | | 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ | | キャベツ 大崎菜 にんじん たくあん ねぎ しめじ しょうが | | |
| きいろ | ソフトめん 油 砂糖 | | 米 油 ごま | | 米 麦 ごま油 ごま 砂糖 | | 米 アーモンド 砂糖 かたくり粉 | | 米 砂糖 油 ごま じゃがいも | | |
| こんだて | 22 | チョコクレープ ピピンバ(ごはん) キムチスープ | 23 | 天皇誕生日 | | 24 | フレンチサラダ えびフライ タルタルソース 黒糖米粉 コッペパン イタリアン スープ | 25 | ひじきとあさりの炒り煮 さわらの西京焼き 豆乳のパンナコッタ ごはん 鶏団子の みそ汁 | 26 | 桃色サラダ 鶏肉のカレー揚げ わかめ ごはん 呉汁 |
| | エネルギー | 692 kcal | 805 kcal | 679 kcal | 831 kcal | 643 kcal | 763 kcal | 721 kcal | 858 kcal | | |
| | 塩分 | 2.2 g | 2.6 g | 3 g | 3.7 g | 2.3 g | 2.7 g | 2.8 g | 3.4 g | | |
| | 補うとよい食品 | 海藻類 | | 種実類 | | くだもの | | 種実類 | | きのこ類 | |
| あか | 牛乳 豚肉 厚揚げ たまご 生クリーム | | 牛乳 えび ハム たまご チーズ ベーコン | | 牛乳 さわら ひじき あさり 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ | | 牛乳 わかめ 鶏肉 ハム 油揚げ みそ 大豆ペースト | | | | |
| みどり | ぜんまい たけのこ しいたけ にんにく えのきだけ 切干大根 ほうれん草 にんじん もやし いら | | 白菜 ブロッコリー コーン にんじん 小松菜 玉ねぎ | | にんじん ごぼう 枝豆 ねぎ 大崎菜 大根 しいたけ いちご | | れんこん きゅうり コーン 梅干し 大根 にんじん ごぼう ねぎ | | | | |
| きいろ | 米 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 | | 黒糖米粉コッペパン 油 砂糖 パン粉 じゃが芋 | | 米 油 砂糖 | | 米 かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ 里芋 | | | | |



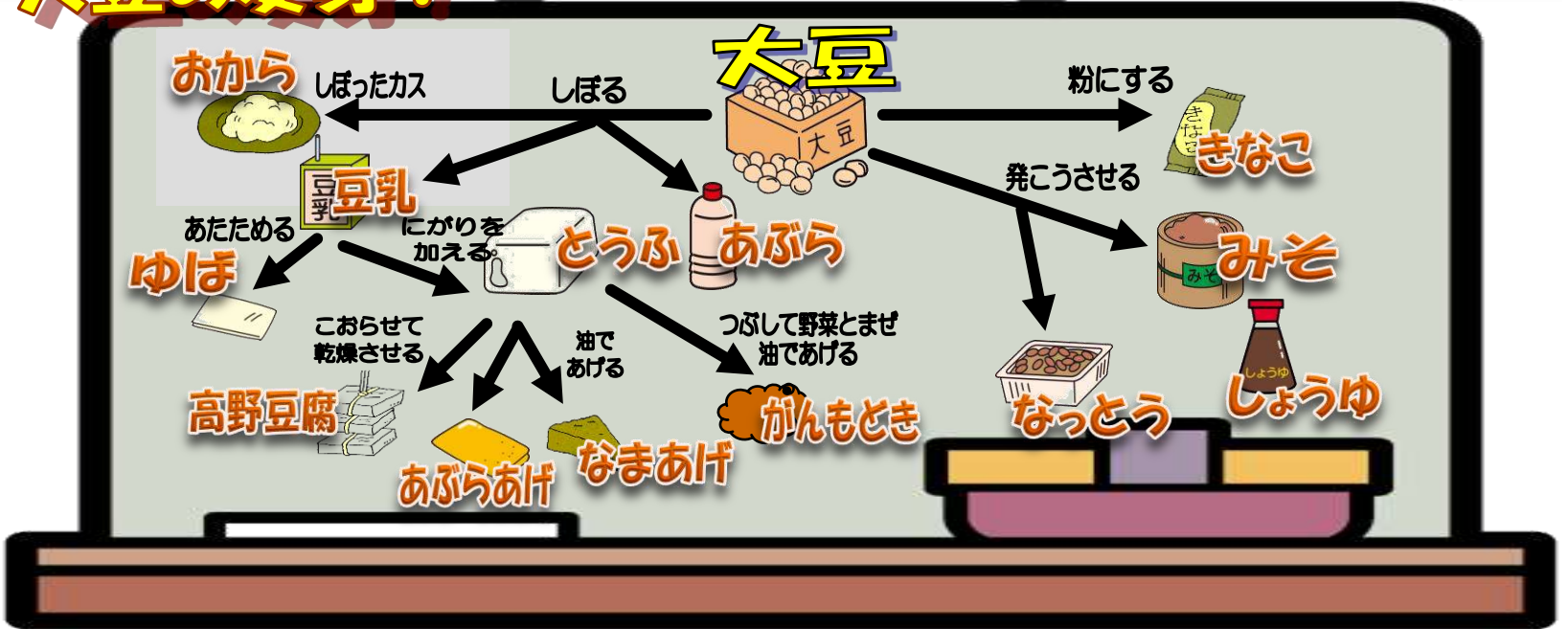
2021年 2月の給食だより

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

小さな粒にたくさんのパワー！大豆の素晴らしさを知ろう！

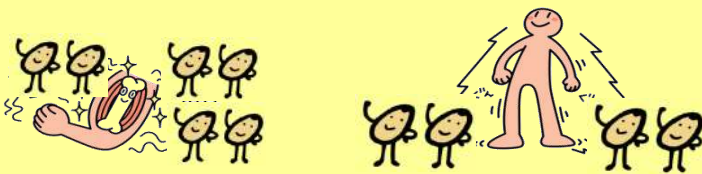
2月2日は「節分」です。「節分」には「大豆」をまいて、1年の無病息災を願う週習慣があります。「大豆」は、生で食べると消化が悪く、栄養があまり吸収されません。そこで、昔から「大豆」の消化をよくするためにゆでたり、「豆腐」などの食品に加工したりして食べてきました。現在、この「大豆の加工食品」は、日本食に欠かせない食材になっています。

大豆の変身！



成長に欠かせない栄養素がたっぷり！

大豆には、畑の肉といわれるほど肉や牛乳に負けないほどのたんぱく質をたくさん含んでいます。その外、骨や歯の形成に欠かせないカルシウムや、血液をつくることに必要な鉄分を豊富に含んでいます。



生活習慣病を防いでくれる！

大豆は、腸をきれいにしてくれる食物繊維や血液の流れをよくしてくれる「大豆の脂質」を豊富に含んでいるので血管の病気「動脈硬化」やがんなどの生活習慣病を防いでくれる働きがあります。



2月は新潟小学校区産「新之助」

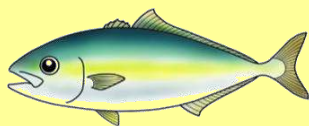
です。

今月も見附産の美味しいお米を味わっていただきましょう。



2月19日の給食は佐渡産の「ぶり」が登場します。

にいがた和牛に引き続き今月は佐渡産のぶりが県から寄付されます。新潟県内の美味しい食べ物を皆さんに味わってもらおうという取り組みの一環です。旬の美味しいぶりを味わいましょう。



* 2月の予定 *

* 小学校 *

- 3日 第二小全校なし
- 12日 田井小全校なし
- 15日 田井小全校なし
- 26日 田井小3・4年なし

* 特別支援学校 *

- 5日 全校なし

