



* 2月の献立表 *

※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の75%です

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のになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分 - (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		
2	月		むぎごはん					こめ、むぎ		567 29.1 28.8	受験応援 献立
			ｷﾝｷﾝとかつ!タレカツ	とりにく、とうにゅう				さとう、パン こ、こむぎこ	あぶら		
			いそかあえ		のり	にんじん、こまつな	キャベツ		ごまあぶら		
			ひっしょうがじる	とうふ、とりにく みそ、かまぼこ		にんじん	しょうが、だいこん ねぶかねぎ	こんにやく	ごまあぶら		

『節分献立』 鰯や、福豆を提供します

3	火		むぎごはん					こめ、むぎ		608 27.1 31.2	大仁小 大仁中 長岡中 なし
			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			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			もやしのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん、もやし				
			(幼)きなこボーロ	たまご、きなこ	にゅうせいぶん						
			(小)ふくまめ	だいず							

4	水		はちみつパンケーキ		だっしふんにゅう		レモンかじゅう	こむぎこ さとう、はちみつ	ショート バター	565 20.6 31.8	田京幼 南小 中学校 3年生 なし
			ふゆやさいポトフ	とりにく		にんじん	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ だいこん	じゃがいも	あぶら		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		ナタデココ、パイナップル ぶどうかじゅう、みかん	さとう			

5	木		むぎごはん					こめ、むぎ		553 24.2 22.9	北小 6年生 なし
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		にんじん	にんにく、たまねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、ｷﾝｷﾝ	しょうが、もやし	ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら		
			たんなぎゅうにゅうクレープ	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	あぶら		

【北小6年生 朝香さん考案メニュー】 テーマ(冬の食べ物) 家庭科「こんだてを工夫して」で考えました!

6	金		むぎごはん					こめ、むぎ		599 30.4 29.5	のぞみ幼 なし
			とりにくのたつたあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう かつおぶし	のり	ほうれんそう、にんじん	はくさい	さとう			
			ABCスープ	ベーコン		にんじん	セロリー、たまねぎ はくさい	マカロニ	オリーブオイル		

9	月		ちゅうかめん					こむぎこ		560 26.5 30.5	南小 支援級 なし
			しょうゆラーメン	ハム、ぶたにく なると		にんじん	にんにく、しょうが、もやし コーン、ねぶかねぎ	かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			チーズロール		チーズ			ワンタンのかわ	あぶら		
			かふうあえ	ハム		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		

10	火		むぎごはん					こめ、むぎ		553 24.9 25.7	南小支援級 なし お茶給食
			たらのおちゃフライ	たら、だいず			せんちゃ	パンこ、こむぎこ ソーラー	あぶら		
			そくせきづけ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ、もやし		ごまあぶら		
			さつまじる	みそ、とうふ ぶたにく			だいこん、ねぶかねぎ たまねぎ、しいたけ	さつまいも こんにやく			

建国記念の日

【北小6年生 吉橋さん考案メニュー】 テーマ(風邪予防) 家庭科「こんだてを工夫して」で考えました!

12	木		むぎごはん					こめ、むぎ		593 23.0 33.3	田京幼 なし
			とりにくのてりやき	とりにく			にんにく、しょうが	さとう	ごまあぶら		
			もやしのナムル	ハム			もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
			わかめスープ	とりにく、とうふ	わかめ	にんじん	しょうが、もやし		ごまあぶら		

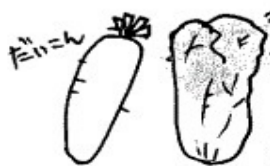
13	金		ロールパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショート バター	667 27.4 34.2	バレンタイン 献立 のぞみ幼 なし
			シュクメルリ	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、にんにく	さつまいも こむぎこ	オリーブ バター		
			はくさいサラダ	かつお			はくさい、もやし コーン	さとう	あぶら		
			ヒミツのなまチョコケーキ	とうふ、たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	チョコチップ ココア、あぶら		

長岡給食センター日記

全国におよぼせる物価高の波も
給食も例外ではなく、
伝票とにらめ、この毎日です。



そんな中、強い味方になってくれる
のは、旬の野菜たち♡



安くておいしくて
栄養満点で
冬のあたたか料理にも
よく合う!まさにいいことづくめです。
今度もサラダや汁物にたくさん登場
しています。

お金はないけど、魚も果物も、
みんなに食べてもらいたい!おいしさを知りたい!
そんな思いを込めて献立を考えています。



いっしょな思いも
こもっています(笑)



* 2月の献立表 *



※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の75%です

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		1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16	月		むぎごはん					こめ、むぎ		585 21.6 27.0	
			かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく、だいす		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ パンこ、さとう	あぶら		
			おかかチーズあえ	かつおぶし	チーズ	こまつな	もやし、はくさい		ごまあぶら		
			とうふのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ			だいこん	じゃがいも			
「大仁小給食委員会企画」 色々な食べ物を知ってチャレンジしてみよう♪ 苦手な食べ物とも仲良くなるきっかけになりますように。											
17	火		むぎごはん					こめ、むぎ		609 21.8 23.4	大仁小 給食 委員会 企画
			チャレンジキーマカレー	ぶたにく、とりにく だいす		ピーマン、トマト にんじん	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ、なす	さとう	あぶら		
			かいそうサラダ	かつお	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			バナナ				バナナ				
冬季オリンピック開催中！ 開催地「イタリア～ミラノ～」を味わおう☆											
18	水		こくとういりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	581 26.5 38.3	田京幼なし 世界の果て まで 行って給食 in イタリア
			ミラノふうカツレツ	とりにく とうにゅう	チーズ	パセリ		こむぎこ パンこ	あぶら		
			イタリアンサラダ		チーズ	ピーマン、にんじん	だいこん、きゅうり レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル		
			ミネストローネ	ベーコン、だいす		にんじん、トマト	セロリー、たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル		
19	木		むぎごはん					こめ、むぎ		558 25.6 23.5	快眠献立
			おやこどんのぐ	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ、しいたけ グリーンピース	さとう			
			ツナいりおひたし	かつお	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			りんご				りんご				
ふじっぴー給食の日「静岡県の食材のよさを知ろう！」～市内小中・特別支援学校で統一の献立を実施します～											
20	金		ゆうきさいばいのごはん					こめ		574 23.8 32.2	ふじっぴー 給食の日
			おちゃツナふりかけ	かつお			おちゃ、しょうが	さとう	ごま		
			あげさばのバークソース	さば			たまねぎ、りんご	さとう	ごま		
			フグソウのスープ	とうふ		フグソウ、にんじん	きくらげ、たけのこ ねぶかねぎ	かたくりこ	ごま		
			みかん				みかん				
静岡県食材として チンゲンサイ、お茶 鯖を使用します！！ 											
お米などの市内で有機栽培された 食材も使用する予定です。											
*****振替休日*****											
24	火		しょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	618 26.3 33.3	ふるさと 給食の日
			いちごジャム				いちごかじゅう	さとう			
			マカロニグラタン	とりにく	なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ、しめじ	マカロニ こむぎこ	あぶら バター		
			にくだんごと やさいのスープ	ぶたにく、とりにく だいす		にんじん	にんにく、たまねぎ だいこん、もやし、コーン		あぶら		
25	水		むぎごはん					こめ、むぎ		568 23.6 27.7	幼稚園 なし
			ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく、しょうが	はちみつ さとう かたくりこ	あぶら		
			ナムル			にんじん、こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま		
			たまごとコーンのスープ	たまご、とうふ		にんじん	ねぶかねぎ、たまねぎ コーン	かたくりこ	ごまあぶら		
26	木		むぎごはん					こめ、むぎ		584 25.3 23.2	郷土食の旅 in 秋田県
			いかメンチ	いか、だいす		にんじん	キャベツ、しょうが にんにく	こむぎこ パンこ、さとう	あぶら		
			なめたけあえ			こまつな	えのきたけ、もやし				
			だまこじる	とりにく		にんじん	ごぼう、だいこん ねぶかねぎ	だまこもち			
きりたんぼは棒状ですが だまこもちは、団子のように 丸めて作られます											
27	金		むぎごはん					こめ、むぎ		562 25.4 28.0	北小 南小 なし
			わふうつくね	とりにく、とうふ とうにゅう			たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう かたくりこ			
			いそマヨサラダ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ソイグ マヨネーズ		
			だいこんのみそしる	とうふ、みそ			だいこん、もやし ねぶかねぎ				

※献立内容は、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加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。