



2月 こんだて予定表



新潟市立関屋中学校
令和7年1月31日

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		本文の料理は 「まめまめ献立」です
		1群（たんぱく質） 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂	
3日（月） 給食なし								
4日（火） 給食なし								
5日 (水)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 841 kcal
	大豆入りキーマカレー	大豆 豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	たんぱく質 25.6 g
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり		油	脂質 24.4 g
	福神漬け			にんじん しそ	だいこん れんこん なす しょうが	砂糖		食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
6日 (木)	ごはん					米		エネルギー 853 kcal
	かきたま汁	たまご 生揚げ みそ		こまつな	えのきだけ	じゃがいも		たんぱく質 36.1 g
	さばのごま揚げ	さば			しょうが	でん粉	ごま 油	脂質 32.9 g
	野菜のきんぴら	豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
7日 (金)	アーモンドそぼろごはん	鶏肉			しょうが グリーンピース	米 砂糖	アーモンド	エネルギー 806 kcal
	わかめ汁	とうふ みそ	わかめ		ねぎ えのきだけ	じゃがいも		たんぱく質 32.3 g
	がんもどきの煮付け	がんもどき				砂糖		脂質 32.1 g
	ほたてとだいこんの あえもの	ほたて		水菜 にんじん	だいこん		マヨネーズ	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
10日 (月)	アップルチップパン		脱脂粉乳		りんご	パン 砂糖		エネルギー 811 kcal
	野菜スープ	ベーコン		パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし			たんぱく質 33.6 g
	ハンバーグの トマトソース煮	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	脂質 26.8 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	食塩相当量 3.7 g
	牛乳		牛乳					
12日 (水)	ごはん					米		エネルギー 801 kcal
	豚汁	豚肉 とうふ みそ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 35.8 g
	かれいの南蛮漬け	かれい			ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 23.4 g
	うのはな	おから 鶏肉	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	砂糖	油	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
13日 (木)	ごはん					米		エネルギー 786 kcal
	ぶりかけ	かつおぶし	わかめ のり			砂糖 でん粉		たんぱく質 29.8 g
	たまごとコーンのスープ	たまご とうふ		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	脂質 22.8 g
	しゅうまい	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 しゅうまいの皮	油	食塩相当量 2.9 g
	チャプチェ	鶏肉		こまつな にんじん	たけのこ にんにく しょうが きくらげ	春雨 砂糖	ごま油	
牛乳		牛乳						
14日 (金)	ごはん					米		エネルギー 803 kcal
	はくさいのみそ汁	油揚げ みそ			はくさい ねぎ	里いも		たんぱく質 35.6 g
	鶏肉のたつた揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉 小麦粉	油	脂質 25.7 g
	きりざい	なっとう	のり	にんじん こまつな	きゅうり だいこん		ごま	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
17日 (月)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 784 kcal
	中華丼の具	うすらのたまご ほたて あさり いか 豚肉		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	でん粉	油 ごま油	たんぱく質 34.1 g
	野菜の ごまドレッシングあえ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	すりごま ごま油	脂質 20.1 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		太文字の料理は 「まめまめ献立」です
		1群(たんばく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
18 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 771 kcal
	打ち豆と生揚げのみそ汁	打ち豆 生揚げ みそ		こまつな	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		たんばく質 32.7 g
	ししゃものフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉 でん粉	油	脂質 25.1 g
	切り干しだいこんの 焼きそばソース炒め	豚肉	青のり	ピーマン にんじん	切り干しだいこん もやし		油	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
19 日 (水)	ソフトめん					ソフトめん		エネルギー 855 kcal
	ミートソース	豚肉	粉チーズ	トマト にんじん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ グリーンピース	小麦粉	油	たんばく質 33.9 g
	ポテトとコーンのソテー				とうもろこし 枝豆	じゃがいも	油	脂質 20.9 g
	ぶどうゼリー				ぶどう	ゼリー		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
20 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 814 kcal
	みそワタンスープ	豚肉 なた みそ		にら にんじん	もやし たけのこ ねぎ	ワタン	ごま油	たんばく質 34.5 g
	大豆と鶏肉のごまがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	ごま 油	脂質 25.9 g
	はくさいのピリカラ漬け				はくさい きゅうり しょうが		ごま油	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
21 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 792 kcal
	肉じゃが	豚肉 牛肉		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	たんばく質 27.7 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖		脂質 20.0 g
	アーモンドキャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり		アーモンド	食塩相当量 2.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
25 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 815 kcal
	もずくのみそ汁	とうふ みそ	もずく		ねぎ だいこん えのきたけ			たんばく質 31.5 g
	チキンたれかつ	鶏肉				パン粉 小麦粉 砂糖	油	脂質 24.8 g
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま 練りごま	食塩相当量 3.1 g
	牛乳		牛乳					
26 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 784 kcal
	すきやき	豚肉 牛肉 焼きとうふ		春菊 にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ	こんにゃく 砂糖	油	たんばく質 34.2 g
	たまご焼き	たまご				砂糖 でん粉	油	脂質 25.6 g
	だいこんのツナあえ	ツナ		こまつな	だいこん			食塩相当量 2.8 g
27 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 792 kcal
	うどん汁	なたと 鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	ねぎ	うどん		たんばく質 38.7 g
	さけの塩こうじ焼き	さけ						脂質 19.1 g
	茎わかめの炒め煮	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
28 日 (金)	カレー風味ライス					米	油	エネルギー 836 kcal
	あさりと鶏肉の クリームソース	あさり パーコン いんげん豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉	油 バター	たんばく質 30.8 g
	アーモンドと キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		アーモンド 油	脂質 28.5 g
	いよかん				いよかん			食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					

大豆・大豆加工食品を食べよう月間

～「まめまめ献立」を実施します！～



2月3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習慣があります。
大豆は、生で食べると消化が悪く、栄養素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「とうふ」などに加工して食べてきました。今では、この「大豆加工食品」は日本食に欠かせない食材となっており、世界の人々も「大豆と健康」について関心をもつようになっています。2月の給食では、節分にちなんで、大豆や大豆加工食品を多く使った「大豆・大豆加工食品を食べよう月間 ～まめまめ献立（例：大豆と鶏肉のごまがらめ）～」を実施します。