



め
あ
て

ふそく えいよう ちゅうい
とりすぎや不足しがちな栄養に注意しよう。
た もの たいせつ
食べ物を大切にしよう。

『家庭数配付』



毎月19日は
食育の日
新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考	
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
2 (月)	ごはん	ごめ						節分献立	
	ふりかけ (ゆかり)	さとう				しそ			
	うずらたまごいりおでん	さといも さとう こんにゃく		うずらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん		
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	きりほし大いこん キャベツ		
	こくさんオレンジ ぎゅうにゅう						こくさんオレンジ ぎゅうにゅう		
3 (火)	ごはん	ごめ						節分献立	
	とんじる	じゅかいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう 大いこん ねぎ		
	いわしのかばやき	さとう でんぶん	あぶら	いわし					
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	おやつ大いす ぎゅうにゅう			だいす					
4 (水)	ごはん	ごめ						節分献立	
	ワンタンスープ	ワンタン (こむぎこ)		ぶたにく なると		こまつな にんじん	もやし ネギ しいたけ メンマ		
	とりにくとだいすの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが		
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら ラーゆ				はくさい きゅうり しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 (木)	パブリカライス	ごめ	あぶら					節分献立	
	ほたての クリームソース	こむぎこ	バター あぶら	ほたて あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ ぶなしめじ		
	コーンとプロッコリー のサラダ		あぶら			プロッコリー	ホールコーン キャベツ		
	いちご						いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6 (金)	ごはん	ごめ						節分献立	
	かきたまじる			とうふ たまご みそ		こまつな	えのきだけ ネギ		
	ししゃもフライ	こむぎこ	あぶら		ししゃも				
	くきわかめのきんぴら	つきこんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 (月)	ごはん	ごめ						節分献立	
	たらじる	じゃかいも		たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ネギ だいこん		
	メンチカツ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ		
	どうなどえのきのひたし					どうな (めいけな)	もやし えのきだけ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 (火)	おおむぎめん	おおむぎめん (こむぎこ)						節分献立	
	カレーなんばん	でんぶん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ		
	えびのからあげ	でんぶん	あぶら		えび				
	こまいりたいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん		
	いちごゼリー	さとう					いちご		
11 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			節分献立	
	建国記念の日								
	ごはん	ごめ							
	のりのつくだに	さとう			のり				
	ほたていりわかめスープ	はるさめ		ほたて わかめ	にんじん	ねぎ もやし			
12 (木)	あつあげとぶたにくの みそいため	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	節分献立	
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	ごめ							
	じゃかいものみそしる	じゃかいも		とうふ みそ		こまつな	えのきだけ ネギ		
13 (金)	さばのごまあげ	でんぶん	ごま あぶら	さば			しょうが	節分献立	
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいす	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
16 日 (月)	こはん	こめ						
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ			はくさい ねぎ	
	とりにくのたつたあげ	でんぶん	あぶら	とりにく			しょうが	
	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし	
	いちご						いちご	
17 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	にくじゅが	じゃかいも しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき			
18 日 (水)	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	コシヒカリごはん	こめ						
	スキージる	さつまいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	
19 日 (木)	さんまのしょうがに	さとう		さんま			しょうが	
	こまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
20 日 (金)	たまごとふゆやさいの どろみスープ	さといも でんぶん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	
	たれかつ	さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく				
	キャベツととうなの サラダ		たまごぬきマヨ ネース			とうな(めいけな) にんじん	キャベツ ホールコーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23 日 (月)	天皇誕生日							
24 日 (火)	アップルチップパン	こむぎこ	ショートニング		だっしるんにゅう		アップルチップ	
	にくだんごとはくさい のスープ	でんぶん		ぶたにく とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	
	だいすとさつまいもの あげに	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	だいす				
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ	
25 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	たいこんのみそしる	じゃかいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	
	さばのてりやき	さとう		さば				
26 日 (木)	たまごいりいりとうふ	つきこんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ		にんじん	えのきだけ はくさい ねぎ	
27 日 (金)	いかときゅうりの あますあえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	
	アーモンド		アーモンド					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	アーモンド そぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきだけ	
	やさいとわかめの とうにゅうよせ	さとう	あぶら	とうにゅう	わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	
	きりほしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし	
	りんごゼリー	さとう					りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※ 食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。