



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』



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	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						
	ぶりかけ (ゆかり)	さとう				しそ		
	うすらたまごいりおでん	さといも さとう こんにゃく		うすらたまご 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	きりぼしだいこん キャベツ	
	こくさんオレンジ ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		こくさんオレンジ	
3 日 (火)	ごはん	こめ						節分献立
	とんじる	じゃがいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん 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	
	おやつだいず ぎゅうにゅう			だいず	ぎゅうにゅう			
4 日 (水)	ごはん	こめ						
	ワントンスープ	ワントン (こむぎこ)		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	
	とりにくとだいずの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいず 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 日 (木)	パブリカライス	こめ	あぶら					
	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 パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	
	コーンとブロッコリー のサラダ		あぶら			ブロッコリー	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 日 (金)	ごはん	こめ						
	かきたまじる			とうふ たまご みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	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 日 (月)	ごはん	こめ						
	たらじる	じゃがいも		たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	
	メンチカツ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ	
	とうなとえのきのひだし					とうな (めいけな)	もやし えのきたけ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (火)	おおむぎめん	おおむぎめん (こむぎこ)						
	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			
	ごまいりだいこんづけ		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	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (水)	建国記念の日							
12 日 (木)	ごはん	こめ						
	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	
	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 たけのこ しょうが にんにく	
	こくさんオレンジ ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		こくさんオレンジ	
13 日 (金)	ごはん	こめ						
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	さばのこまあげ	でんぶん	ごま あぶら	さば			しょうが	
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず	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	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
16 日 (月)	ごはん	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	きりぼしだいこん もやし	
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (火)	ごはん	こめ						
	にくじゃが	じゃがいも 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			
	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			
18 日 (水)	コシヒカリごはん	こめ						
	スキーじる	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 ししいたけ	
	さんまのしょうがに	さとう		さんま			しょうが	
	ごまびだし		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			
19 日 (木)	ごはん	こめ						
	たまごとふゆやさいの とろみスープ	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 ネーズ			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			
20 日 (金)	ごはん	こめ						
	キーマカレー	こめこ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		ようなし パイン もも いちご	
	ふくじんづけ	さとう				にんじん	だいこん なす れんこん しょうが しそのみ	
	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		だっしふんにゅう		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	
	だいずとさつまいもの あげに	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	だいず				
	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			
25 日 (水)	ごはん	こめ						
	だいこんのみそしる	じゃがいも		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				
	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			
26 日 (木)	ごはん	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	えのきたけ はくさい ねぎ	
	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			
27 日 (金)	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 グリーンピース	
	もすくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもすく		ねぎ えのきたけ	
	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	
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん 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。