



2月 給食献立予定表

令和3年度
佐渡市海府保育園
佐渡市立内海府小学校
佐渡市立内海府中学校

日	曜日	れんらく	料理の名前			おもにカロリーとなる はたらきをする食べ物	おもに血や筋にくを作る はたらきをする食べ物	おもに体の調子を整える はたらきをする食べ物	エネルギー [kcal]	たんぱく しつ[μ g]	えんぶん 塩分 [g]
			主食	牛乳	副食	黄グループ	赤グループ	緑グループ			
1	火	せつぶんだて 節分献立	セルフえ ほうまき	牛乳	まめサラダ あおなのスープ ふくまめ	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナ のり だいず わ かめ	きゅうり キャベツ にんじ ん コーン チンゲンさい しめじ	小 612 中 724	23.6 27.0	1.9 2.2
2	水				*** お弁当 ***						
3	木		ごはん	牛乳	チーズいりたまごやき コーンサラダ はるさめスープ	こめ あぶら はる さめ	ぎゅうにゅう たまご チーズ かまぼこ	たまねぎ グリンピース に んじん コーン キャベツ ブロッコリー ほうれんそう はくさい	小 641 中 804	30.2 37.5	2.9 3.8
4	金	かいふと 海府で採れた さかなの日	ごはん	牛乳	さかなのしおこうじやき あおなのマヨみそあえ みそしる	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さかな たまご みそ とうふ ながも	ほうれんそう にんじん ね ぎ	小 634 中 761	28.8 34.3	3.1 3.7
7	月		むぎごは ん	牛乳	おでん こんがりキツネのわふうサラダ みそしる	こめ むぎ こん じゃく あぶら さ とう さといも	ぎゅうにゅう がんもど き うすらのたまご あ ぶらあげ みそ	だいこん にんじん キャベ ツ はくさい コーン ほう れんそう ごぼう	小 605 中 727	23.0 27.1	2.5 3.0
8	火	かいふと 海府で採れた さかなの日	ごはん	牛乳	さかなのカレーやき ひじきのマリネ チンゲンさいのスープ	こめ さとう あぶ ら	ぎゅうにゅう さかな ひじき たまご ベーコ ン	たまねぎ キャベツ にんじ ん チンゲンさい しいたけ もやし	小 600 中 720	24.2 28.5	2.4 3.0
9	水		こめこパ ン	牛乳	てづくりコロッケ かいそうサラダ やさしいスープ ピーナッツバター	こめこパン じゃが いも あぶら こむ ぎこ パンこ さと う ごま ピーナツ ツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ キャベツ にんじ ん ブロッコリー コーン はくさい ほうれんそう	小 681 中 744	28.8 31.0	3.5 4.1
10	木		シシリア ンライス	牛乳	とうふのスープ くだもの(りんご)	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ キャベツ にんじ ん しいたけ こまつな り んご	小 660 中 793	23.8 27.9	1.7 2.1
11	金				*** けんこくねん 建国記念の日 ***						
14	月		キムチ チャーハ ン	牛乳	だいこんサラダ たまごスープ バレンタインデザート	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご	キムチ ねぎ だいこん キャベツ にんじん はくさ い ほうれんそう	小 588 中 708	21.4 25.2	2.3 2.8
15	火		わかめご はん	牛乳	ツナいりたまごやき あおなのおかかあえ なめこじる	こめ さとう あぶ ら	ぎゅうにゅう わかめ たまご ツナ かつおぶ し とうふ みそ	たまねぎ にんじん グリン ピース ほうれんそう コー ン なめこ ごぼう ねぎ	小 601 中 715	26.2 31.1	2.2 2.6
16	水		ごはん	牛乳	ぶたにくとだいのあげに きりぼしだいこんのごますあえ だいこんじる	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ み そ	にんじん たけのこ いんげ ん しいたけ きりぼしだい こん ほうれんそう コーン だいこん ゆでわらび	小 733 中 884	28.5 33.8	2.7 3.3
17	木		ドライカ レー	牛乳	はるさめサラダ くだもの(りんご)	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶ ら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ コーン りんご	小 721 中 868	24.6 29.1	3.2 4.1
18	金	かいふと 海府で採れた さかなの日	ごはん	牛乳	さかなのてりやき ひじきのにもの みそしる	こめ さとう つき こんにゃく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さかな ひじき うちまめ さつ まあげ わかめ あぶら あげ みそ	にんじん いんげん もやし	小 630 中 752	29.1 34.6	2.5 3.0
21	月		ごはん	牛乳	しゅうまい キャベツのちゅうかあえ かきたまスープ	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃ がいも かたくりこ	ぎゅうにゅう しゅうま い たまご	キャベツ こまつな コーン はくさい しめじ	小 582 中 699	20.1 23.4	2.3 2.9
22	火	あまのこ 海米	ごはん	牛乳	にくどうふ あますサラダ だいこんじる	こめ しらたき あ ぶら さとう マカ ロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ がんもどき あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ しいたけ キャベツ もやし にんじん パイン だいこん こまつな	小 600 中 718	23.7 28.0	1.7 2.1
23	水				*** てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ***						
24	木		クリーム スパゲッ ティ	牛乳	フレンチサラダ はらじゅくドック	スパゲッティ こめ こ あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう えび あ さり いか たまご	たまねぎ にんじん コーン しめじ ブロッコリー キャ ベツ ほうれんそう	小 701 中 811	27.1 31.3	2.6 3.2
25	金	かいふと 海府で採れた さかなの日	ごはん	牛乳	いかのソースソース きりぼしだいこんのナムル ごまみそしる	こめ かたくりこ こめこ あぶら さ とう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう いか あ ぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん ほうれん そう にんじん ごぼう	小 638 中 768	26.9 31.8	3.0 3.6
28	月		ごはん	牛乳	かにたまふうちゅうかあえ あおなのナムル とうふじる	こめ あぶら さと う かたくりこ は るさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご かにふうみかまほこ と うふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじ ん グリンピース ほうれん そう キャベツ しめじ こ まつな	小 587 中 703	23.9 28.0	2.7 3.1
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザートの 順になっています。						※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等によ り献立を変更することがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生 徒に十分配慮します。			小 636 中 759	25.5 30.0	2.5 3.1

☆多田さんの食材・・・さかな、いか、わかめ、ながも

☆本間さんの食材・・・海の米、ねぎ、だいこん

☆梶原さんの食材・・・にんじん

☆鷲崎産の食材・・・じゃが芋、たけのこ、わらび

☆佐渡産の食材・・・牛乳、朱鷺と暮らす郷米、米粉パン、米粉、干し椎茸、打ち豆、大豆 など

