



2月

こんだてよていひょう

令和7年度年2月
坂井市立明章小学校

日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる	みどり 体のちょうしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる	ひと口メモ	エネルギー Kcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g				
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの					
2	月	【6年生が考えた献立】 わかめごはん 牛乳 とりのからあげ (しょうゆあじ) ジャーマンポテト みそしる フルーツゼリー	とりにく ベーコン うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たいこん なめこ	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら	今日は、6年生が家庭科の学習で考えた献立の登場です。ご飯とみそ汁を中心として、それにあうおかずを考えました。また、栄養のバランスと彩りに気を配りました。みなさん、おいしくいただきましょう。	690 26.1 25.4 3.3 97.3	
3	火	【節分献立】 てまきすし 牛乳 とりごぼうじる せつぶんまめ	ワインナー たまご ツナ とりにく もめんどうふ	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	たいこん きゅうり キャベツ こんにゃく ごぼう	ごはん	ノンエッグマヨネーズ	今日は「節分」です。節分の日には、「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆を置いて鬼を追いはらい、1年の幸せを願います。また、自分の歳の数だけ豆を食べると、その年は病気にならないといわれています。	627 27.7 21.1 4 86.6	
4	水	ごはん 牛乳 サーモンのあげびたし カラフルサラダ きりほしだいこんのもの	サーモン ハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン きりほしだいこん	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	サーモンは、福井で養殖されたトラウトサーモンです。脂のりが上品で臭みが少ないおいしい魚です。今日は揚げ浸しにして、給食に提供します。	700 31.3 24.7 1.8 107.6	
5	木	【省塩・アイアン献立】 ごはん 牛乳 かつおフライ うめドレッシングサラダ あつあげとぶたにくのいためもの	かつお とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん チングンサイ	キャベツ うめ たまねぎ もやし たけのこ	ごはん パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	なたねあぶら	今日は「省塩献立」の日です。梅の酸味は味にめりはりがつき、ドレッシングに酢を使うことで、減塩につながります。また、炒め物を真だくさんにして薄味でもおいしく食べることができます。	614 28 20.1 2 90.5	
6	金	【福井県ふるさとの日献立】 うちまめチャーハン 牛乳 キャベツとハムのサラダ みそスープ みすようかん	うちまめ ぶたにく ハム とりにく みそ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり はくさい	ごはん じゃがいも みすようかん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	2月7日は「福井県ふるさとの日」です。福井県は1881年(明治14年)2月7日に誕生しました。昔から大豆やあげをよく食べる地域です。今日は、打ち豆、水ようかんなどふるさとの味を味わってくださいね。	580 23 18.2 2.3 87.3	
9	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのかくにふう ちゅうかあえ かきたまみそしる りんご	ぶたにく とりにく たまご きぬどうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ	えのきたけ りんご	ごまあぶら	「りんご」は保存がしやすいので一年中食べられますか、旬は秋から冬です。りんごには、かぜをひいたときのせき止めやむかつきを抑える働きがある栄養素が含まれています。	618 30.7 19.4 1.9 89.1	
10	火	コッペパン (いちごジャム) 牛乳 ささみコーンフレークフライ パインサラダ さつまいもとこかぶのシチュー	とりにく	牛乳	かぶのは にんじん	キャベツ パインかん きゅうり かぶ たまねぎ	ひらたけ	コッペパン コーンフレーク さとう さつまいも こめこ	なたねあぶら バター いちごジャム	「シチュー」は鶏肉などじゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどの野菜を煮込み、ホワイトソースを加え、牛乳やスープでのばして仕上げた料理です。欧米の料理と思われがちですが、日本独自で発展しました。	589 25.6 20.5 2.6 87.2
12	木	ごはん 牛乳 みそれんこんミンチカツ ひじきとツナのいために おむぎいりミネストローネ	ぶたにく ツナ とりにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん トマトかん	れんこん たまねぎ しらたき コーン にんにく	キャベツ だいこん	ごはん こむぎこ パンこ さとう おしむぎ	なたねあぶら オリーブオイル さつまいも	今日のミネストローネに、「おむぎ」が入っているのが分かりますか?ぶちぶちした食感が特長の食材です。福井県では、「ろくじょうおむぎ」の栽培がさかんで、その生産量は全国1位です。	602 20.9 17.4 2 108.3
13	金	ちゅうかどん 牛乳 あおのりポテトビーンズ みそワンタンスープ おこめのムース	ぶたにく だいす とりにく みそ	牛乳 あおのり	チングンサイ にんじん こまつな あおねぎ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ ほししいたけ	たけのこ もやし	ごはん かたくりこ じゃがいも ワンタンのかわ ムース	なたねあぶら ごまあぶら	中国では昔から、八宝菜をご飯にかけて食べる人が多かったです。上品とされていませんでした。「中華丼」として成立したのは、日本が発祥とされています。	671 26.3 21.4 2.2 101.6
16	月	ごはん 牛乳 やきにく ゆかりマヨネーズサラダ トックスープ	ぎゅうにく ハム とりにく	牛乳	にんじん ピーマン しそ あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ	えのきたけ	ごはん マカロニ トック	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	「トック」とは、韓国の伝統的な餅で、主にお正月やお祝いの席で食べられる食材です。トックは、うるち米を主成分としており、汁物や炒め物などさまざまな料理に利用されます。	608 25.2 20 2.1 85.6
17	火	【ごぼう講献立】 ごはん 牛乳 たまごやき ごぼうのみそあえ じゃがいものカレーに	たまご みそ ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが ににく たまねぎ えだまめ		ごはん さとう じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	今日は、「ごぼう講献立」です。越前市では、2月17日に、山もりのごぼうを食べる「ごぼう講」が行われます。この行事は、氏神様(うじがみさま)への感謝の気持ちをこめて、集落でどれた米をごぼうと一緒に食べたことが始まります。	628 23.7 19.6 1.9 101.9
18	水	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 あげぎょうざ ぼうれんそうのごまあえ キムチなべふうに	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	二ラ ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ににく だいこん	はくさい もやし キムチ	ごはん ぎょうざのかわ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	今日は「歯ッピー献立」です。カルシウムたっぷりの献立です。カルシウムは、骨や歯を作るための材料になります。成長期のみなさんに必要な栄養です。今日の歯ッピー食材は、キャベツ、白菜、木綿豆腐です。	581 22 20.5 2 85.4
19	木	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 さわらフライ こんざ にくらいごぼうじる いちばまれクランチ	さわら うすあげ うちまめ ぎゅうにく	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ		ごはん こむぎこ パンこ さといも いちばまれクランチ	なたねあぶら	今日は、「ふるさと献立」の日です。「こんざ」とは、打ち豆と大根の煮物です。「こんざぶろう」という人が作ったから「こんざ」、大根が「すりこご(こんべ)」に似ていることから「こんべ」、また「こんじなます」などとも言われます。	637 28.6 22 1.7 85.6
20	金	【6年生が考えた献立】 チャーハン 牛乳 とりにくのからあげ (しおあじ) わかめときゅうりのあえもの みそしる	たまご ぶたにく とりにく あつあげ きぬどうふ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし しょうが ににく ほししいたけ	きゅうり だいこん はくさい	ごはん かたくりこ こめこ さとう	なたねあぶら なたねあぶら	今日は、6年生が家庭科の学習で考えた献立の登場です。ご飯とみそ汁を中心として、それにあうおかずを考えました。また、栄養のバランスと彩りに気を配りました。みなさん、おいしくいただきましょう。	647 29.9 27.6 3.1 84.5
24	火	ハッシュドビーフ 牛乳 きりほしだいこんのあえもの デコポン	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマトかん こまつな	しょうが ににく たまねぎ グリンピース きりほしだいこん	もやし デコポン	ごはん ハヤシルウ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「デコポン」は熊本県が発祥地です。「清見」と「ポンカン」の交配により作られた品種です。形がひょうたん型の変わった形をしていて、上のへタ部分からぼろりと取れます。だから皮がむきやすくなります。	626 20.5 17.4 2.3 106.6
25	水	【プラスワンこんだて】 ごはん 牛乳 しょうゆチキンカツ ごもくきんびら ふくいなしのゼリー こかぶとまいたけのみそしる	とりにく ぶたにく はんぺん あつあげ みそ	牛乳	にんじん かぶのは	ごぼう こんにゃく かぶ まいたけ		ごはん こむぎこ パンこ さとう なしのゼリー	なたねあぶら ごまあぶら ごま	今日のプラスワン食材は、「福井梨のゼリー」です。梨ゼリー以外にも米、チキンカツ、かぶ、まいたけ、みそなどたくさんの福井県産食材を使っています。おいしく、いただきます。	627 25.8 17.2 2.1 108.9
26	木	ごはん 牛乳 さばのしおゆで しおこんぶあえ やさいのうまい	さば とりにく あつあげ	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	たけのこ	ごはん じゃがいも さとう		「さばの塩ゆで」は、お湯で優しく火を通すことで、さばの脂が必要以上に落ちず、身の中に閉じ込められ、ふっくらとした食感になります。さらに、酒としょうがを使ってゆでることで、魚特有の生臭さがなくなり、上品な味わいになります。	621 28.2 23.5 2.3 89.3
27	金	ツナピラフ 牛乳 スペゲティサラダ やさいチャウダー とうにゅうプリンタルト	ツナ ハム とりにく タルト (だいす)	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	しめじ	ごはん スパゲティ さとう じゃがいも こめこ	なたねあぶら バター	「チャウダー」とは、小さめの具がたっぷり入ったスープとシチューの中間に位置する調理法です。今日の「野菜チャウダー」には4種類の野菜が入っています。	636 23.5 20 2.8 102.6

★物資購入の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。

★ おはしは毎日きちんとあらって、わすれずにもってきましょ。

★



印の日はスプーンがつきます。