



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		ひと〇メモ	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	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類		
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 だいこん 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す。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	ウインナー たまご ツナ とりにく もめんどうふ	牛乳 のり せつぶんまめ	にんじん あおねぎ	だいこん 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、いった大豆をま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、その年は病気になるま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 きりぼしだいこんのもの	サーモン ハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ しょうが きゅうり コーン きりぼしだいこん	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 チンゲンサイ	キャベツ しょうが 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、炒め物を具だくさんにする事で薄味でもおいしく食べることが出来ます。	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 みずようかん	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 みずようかん	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。昔から大豆やあけ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	ごはん くるざとう かたくりこ さとう じゃがいも	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が、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 ささみコーンフレイクフライ 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	コッペパン コーンフレイク 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」は鶏肉などとじゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどの野菜を煮込み、ホワイソースを加え、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 みぞれこんミンチカツ ひじきとツナのいために お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	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 みそワナンスープ おこめのムース	ぶたにく だいず とりにく みそ	牛乳 あおのり	チンゲンサイ 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	ごはん かたくりこ じゃがいも ワナンのかわ 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数いましたが、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 えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ	ごはん マカロニ トック	ごま 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 にんにく 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(うしがみさま)への感謝の気持ちをこめて、集落でとれた米をごぼうと一緒に食べたことが始まりです。	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 ほうれんそうのごまあえ キムチなべふう	ぶたにく もめんどうふ	牛乳	ニラ ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい もやし キムチ しょうが にんにく だいこん	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 ごんざ にくいりごぼうじる いちほまれクランチ	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 いちほまれクランチ	なたねあぶら	今日は、「ふるさと献立」の日です。「ごんざ」とは、打ち豆と大根の煮物です。「ごんざぶろう」という人が作ったから「ごんざ」、大根が「すりごこ(ごんべ)」に似ていることから「ごんべ」、また「ごんじなます」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	牛乳 ちりめん わかめ みそ	にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり もやし だいこん しょうが はくさい にんにく ほししいたけ	ごはん かたくりこ こめこ さとう	ごまあぶら 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す。しょう。	647 29.9 27.6 3.1 84.5
24	火	ハッシュドビーフ 牛乳 きりぼしだいこんのあえもの デコボン	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマトかん こまつな	しょうが もやし にんにく たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん	ごはん ハヤシルウ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	「デコボン」は熊本県が発祥地です。「清見」と「ボンカン」の交配により作られた品種です。形がひょうたん型の変った形をしていて、上のヘタ部分からぼろりと取れます。だから皮がむきやすいです。	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 ごもくきんぴら ぶくいなしのゼリー 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、「福井製のゼリー」です。梨ゼリー以外にも米、チキンカツ、かぶ、まいたけ、みそなどたくさん福井県産食材を使っています。おいしく、いただきます。しょう。	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 やさいのうまに	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	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 スパゲティサラダ 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(だいず)	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	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くらいのところみがついている煮込み料理のことをいいます。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う。

★  印の日はスプーンがつかます。