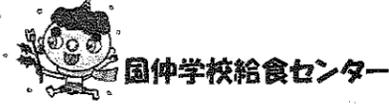


2月 給食こんだて表



日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
★1日早い節分こんだて ・節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方（2026年は南南東）を向いて、無言でお願いごとをしながらから食べます。							
2 日 (月)	手巻き寿司(酢飯)	牛乳			こめ さとう	小 652	2.0
	手巻き寿司(手巻たまご、わかウィンナー、納豆)	牛乳	たまご チキンウィンナー なつとう			中 758	2.4
	ツナマヨコーン	牛乳	ツナ	コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ		
	なめこ汁 手巻きのり	牛乳	とうふ みそ のり	なめこ だいこん ながねぎ			
★節分こんだて ・節分といえば「豆まき」です。豆まきに使う「大豆」を今日の給食では「チリコンカン」に使用しました。							
3 日 (火)	米粉パン	牛乳			こめこパン	小 641	2.6
	チリコンカン	牛乳	ぶたにく だいす	たまねぎ トマト	あぶら	中 793	3.5
	みかんサラダ	牛乳		みかん キャベツ きゅうり	さとう あぶら		
	ふわふわ卵スープ 節分豆乳プリン	牛乳	とりにく たまご チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	パンこ さとう		
4 日 (水)	ごはん	牛乳			こめ	小 637	2.0
	春巻き	牛乳	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら こむぎこ はるさめ	中 786	2.6
	春雨サラダ	牛乳	チキンハム	もやし きゅうり にんじん	はるさめ こま さとう こまあぶら		
	中華コーンスープ	牛乳	たまご	コーン こねぎ	かたくりこ		
5 日 (木)	ごはん	牛乳			こめ	小 622	1.7
	鮭のコーンマヨ焼き	牛乳	さけ	コーン	ノンエッグマヨネーズ	中 743	2.3
	五目きんぴら	牛乳	とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	こま あぶら さとう		
	キャベツと豚のみそ汁	牛乳	みそ	キャベツ にんじん しめじ	ふ	金井中2年	
★金井小学校6年2組が考えたこんだて ・こんだてのテーマ【 野菜たっぷり 色とり給食 】							
6 日 (金)	ごはん	牛乳			こめ	小 644	1.7
	オムレツ + ケチャップ	牛乳	たまご		さとう あぶら	中 745	2.0
	肉野菜炒め	牛乳	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ピーマン	あぶら		
	ABCスープ お米のムース	牛乳	ポークウィンナー ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー	マカロニ じゃがいも さとう こめこ		
★日本・世界の味めぐりこんだて ・ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが開幕しました。開催国「イタリア」の味めぐりをします。							
9 日 (月)	ごはん	牛乳			こめ	小 604	2.3
	たらのミラノ風	牛乳	たら チーズ		パンこ あぶら	中 722	2.6
	切干大根のナポリタン	牛乳	ポークウィンナー	きりほしたいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	あぶら		
	ラビオリスープ	牛乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	こむぎこ パンこ		
★真野中学校3年生の1クエストこんだて							
10 日 (火)	ごはん	牛乳			こめ	小 744	1.8
	からあげ	牛乳	とりにく		かたくりこ さとう あぶら	中 829	2.0
	ツナサラダ	牛乳	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	さとう あぶら		
	卵スープ りんごのタルト	牛乳	たまご とうにゅう	えのきだけ いら ながねぎ りんご	かたくりこ こめこ さとう あぶら		
★さどごはんこんだて ・佐渡では専ぶりがとれます。「ぶり大根」は脂ののったぶりと味の染みた大根をじっくり煮込んだ郷土料理です。							
12 日 (木)	ごはん	牛乳			こめ	小 619	1.8
	ぶり大根	牛乳	ぶり	だいこん ながねぎ しょうが	さとう	中 740	2.4
	裂き織りサラダ	牛乳	ひじき	キャベツ もやし パプリカ ピーマン	アーモンド あぶら さとう	真野小5年	
	打ち豆入り汁	牛乳	だいす あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ながねぎ			

6年生が考えたこんだて(6日、13日、16日に提供します！)

小学校の6年生は12月に、家庭科の授業で「給食のこんだてを考えよう」という学習をしました。授業では、栄養教諭からどんなことに工夫・注意をしてこんだてを作成しているかを話しました。「主食・主菜・副菜」をそろえて「栄養バランス」に注意する、「旬の佐渡産食材」を使用する、「いろいろ」に気をつけることがポイントです。また、「食べる人の好み」を考えると大事です。3月の給食で、金井小(1組)、畑野小の6年生が考えたこんだてを出します。



日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
★新藤小学校6年生が考えたこんだて ・こんだてのテーマ【 郷土料理と地場産たっぷり給食 】							
13 日 (金)	キムタクごはん	牛乳	ぶたにく		キムチ たくあん	小 696	3.3
	とりにく大豆の揚げ煮	牛乳	とりにく だいす		かたくりこ あぶら さとう アーモンド	中 820	4.0
	海藻サラダ	牛乳	わかめ	もやし コーン パプリカ こんにゃく	こま さとう こまあぶら		
	たら汁 佐渡乳業ヨーグルト	牛乳	たら みそ ヨーグルト	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ			
★真野小学校6年生が考えたこんだて ・こんだてのテーマ【 洋風色とり レストランこんだて 】							
16 日 (月)	オムライス(チキンライス)	牛乳	とりにく	たまねぎ コーン グリンピース	こめ あぶら	小 665	2.6
	オムライス(オムライスシート)	牛乳	たまご		あぶら さとう	中 758	2.9
	イタリアンサラダ	牛乳		キャベツ ブロッコリー カリフラワー パプリカ	ドレッシング		
	ABCスープ いちごクレープ	牛乳	ポークウィンナー とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー いちご	じゃがいも マカロニ あぶら さとう こめこ		
17 日 (火)	きなこ揚げパン	牛乳	きなこ		こめこパン あぶら さとう	小 681	2.4
	コーンスローサラダ	牛乳	チーズ	キャベツ きゅうり コーン	ノンエッグマヨネーズ	中 866	3.0
	豆乳クラムチャウダー	牛乳	ベーコン あさり とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも あぶら こめこ		
	オレンジ	牛乳		オレンジ			
18 日 (水)	ごはん	牛乳			こめ	小 642	2.7
	マーボー厚揚げ	牛乳	あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ ながねぎ しいたけ	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	中 767	3.2
	白菜のナムル	牛乳	たまご	はくさい こまつな きゅうり にんじん	こま さとう こまあぶら		
	みそラーメンスープ	牛乳	ぶたにく わかめ みそ	にんじん もやし コーン ながねぎ	ラーメン あぶら	真野小4年	
19 日 (木)	ごはん	牛乳			こめ	小 659	2.3
	たらのごま竜田揚げ	牛乳	たら		こま かたくりこ あぶら	中 790	2.9
	マヨたくあえ	牛乳	のり	たくあん もやし きゅうり	こま ノンエッグマヨネーズ		
	さつま汁	牛乳	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	さつまいも	金井中1年	
★金井中学校3年生の1クエストこんだて							
20 日 (金)	ごはん	牛乳			こめ	小 774	2.5
	焼き肉丼	牛乳	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ピーマン パプリカ	あぶら さとう	中 909	3.1
	ポテトサラダ	牛乳	チキンハム	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		
	キムチなべ ボンデーナツ	牛乳	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん はくさい キムチ しらたき しめじ ながねぎ いら	こむぎこ あぶら さとう		
24 日 (火)	ごはん	牛乳			こめ	小 606	2.3
	そぼろ高野豆腐	牛乳	こうやとうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	中 722	2.8
	じゃこキャベツ	牛乳	ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり にんじん	こま さとう こまあぶら		
	かきたまみそ汁	牛乳	たまご とうふ	こまつな しめじ ながねぎ		金井小4年	
★畑野中学校3年生の1クエストこんだて							
25 日 (水)	ポークカレーライス(ごはん)	牛乳			こめ	小 689	2.6
	ポークカレーライス(カレー)	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ	中 828	3.2
	アーモンドサラダ	牛乳		キャベツ ブロッコリー コーン	アーモンド ドレッシング		
	いちご入りシーグラスゼリー	牛乳		いちご みかん もも ナタデココ	ゼリー		
26 日 (木)	ごはん	牛乳			こめ	小 594	2.4
	赤魚のかば焼き	牛乳	あかうお あおのり		かたくりこ あぶら さとう	中 710	2.9
	きりざい	牛乳	なつとう のり	のざわなづけ たくあん にんじん	こま		
	沢煮焼	牛乳	ぶたにく かまぼこ	ごぼう だけのご えのきだけ しいたけ さやえんどう ながねぎ	はるさめ		
★受験応援こんだて ・縁起のよい食べ物食べてゲン担ぎ！よい知らせが届きますように！受験生のみなさん、がんばってください！！							
27 日 (金)	ごはん	牛乳			こめ	小 625	1.6
	(見通しのよい) れんこんのメンチカツ	牛乳	ぶたにく とりにく	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん	さとう パンこ こむぎこ あぶら	中 741	1.8
	(幸運) コーンおひたし	牛乳	かつおぶし	コーン キャベツ にんじん こまつな			
	(5ヶ角切) 合格けんちん汁 (いい予感) いよかん	牛乳	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく			

