



2025年 2月のこんだて表

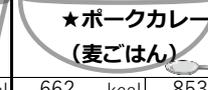


見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

		月	火	水	木	金				
こんだて	日	<p>基準</p> <p>ふくさい 副菜 / しゅまい 主菜</p> <p>しゅやく 主食 / しるもの 汁物</p>	<p>* 2月の予定 *</p> <p>* 小学校 * 7日 第二小なし</p> <p>* 中学校 * 19~21日 南中2年なし 25~27日 西中2年なし 27日 今町中3年最終日 28日 見附中・南中・西中 3年最終日</p>				<p>卒業 リクエスト</p> <p>中学校3年生と特別支援学校高等部3年生の卒業リクエストメニューです。リクエストにあがったメニューには★印を付けています。 お楽しみに!</p>	<p>2月のお米は 上北谷小学校区産こしいぶき 葛巻小学校区産こしいぶき です。</p> <p>2月の地場野菜は小松菜、れんこん、里いも、にんじん、さつまいも、セロリの予定です。 市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきますよ。</p>		
	エネルギー	小 kcal / 中 kcal								
	塩分	小 g / 中 g								
	補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品								
	あか	赤: 体をつくるもとになる食品								
	みどり	緑: 体の調子を整えるもとになる食品								
きいろ	黄: エネルギーのもとになる食品									
こんだて	3	<p>3 節分こんだて</p> <p>野菜のカレー炒め / いわしの梅煮</p> <p>みそ大豆</p> <p>ごはん / 呉汁</p>	4	<p>のぎわなづ 野菜漬 / 豚肉と里いもの揚げ煮</p> <p>ごはん / 姿を変えるみそ汁</p>	5	<p>だいこん 大根サラダ / ★豆腐ハンバーグとオリーブ</p> <p>★アップルチップ / さつまいもの豆乳スープ</p> <p>ごはん / 米粉コッパン</p>	6	<p>おかかあ え / ★肉ぎょうざ2個</p> <p>★高野豆腐のたまご丼(麦ごはん)</p> <p>ごはん / 高野豆腐</p>	7	<p>★茎わかめのきんぴら / おからコロッケ</p> <p>ごはん / 白尾油揚げ入り白菜なべ</p>
	エネルギー	632 kcal / 749 kcal	652 kcal / 766 kcal	668 kcal / 823 kcal	625 kcal / 746 kcal	642 kcal / 759 kcal				
	塩分	2.1 g / 2.6 g	1.8 g / 2.2 g	3.2 g / 3.8 g	1.6 g / 2.0 g	2.3 g / 2.6 g				
	補ってほしい食品	くだもの	きのこ類	魚介類	海藻類	卵類				
	あか	牛乳 いわし ベーコン 大豆 / 揚げ みそ	牛乳 豚肉 豆腐 ゆば みそ	牛乳 豆腐 鶏肉 豆乳 ハム	牛乳 卵 鶏肉 高野豆腐 / 豚肉 かつお節	牛乳 おから 茎わかめ 大豆 / さつま揚げ 豚肉 揚げ ひじき				
	みどり	もやし にんじん 梅 さくらげ / 大根 キャベツ ねぎ ごぼう	にんじん いんげん 野菜 / キャベツ きゅうり たくあん / 白菜 大豆もやし ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン / きゅうり にんじん ブロッコリー / マッシュルーム りんご	玉ねぎ にんじん しめじ もやし / チンゲン菜 キャベツ 小松菜 / ちら 中学: みかん	ごぼう にんじん メンマ いんげん / 白菜 大根 しいたけ ねぎ / しょうが えのきたけ				
きいろ	米 砂糖 油 じゃがいも / 片栗粉	米 片栗粉 里いも 油 砂糖 / ごま ごま油	米粉パン 砂糖 油 さつまいも / ルウ 米粉 ラード	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 / ラード 小麦粉 中学: ゼリー	米 大麦 油 砂糖 ごま油 砂糖 / じゃがいも 米粉 小麦粉					
こんだて	10	<p>★ジョア / ★切干大根のキムチ和え</p> <p>チキンチキンれんこん</p> <p>★中華めん / ★しょうゆわかめ / ラーメンスープ</p>	11	<p>けんこきねん 建国記念の日</p> <p>見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。 </p> <p>このQRコードからご覧になれます。</p>	12	<p>根菜のみそマヨ和え / 厚焼き玉子</p> <p>ごはん / マーボー / 白菜</p>	13	<p>★納豆和え / 紅ますのみそ焼き</p> <p>★中納豆 / チーズ / 根菜たちのそぼろ煮</p> <p>ごはん / 根菜たち / そぼろ煮</p>	14	<p>★チョコクレープ / (野菜ナムル)</p> <p>★ビビンバ / ★キムチ / スープ</p>
	エネルギー	612 kcal / 800 kcal	見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。		660 kcal / 765 kcal	620 kcal / 784 kcal	693 kcal / 801 kcal			
	塩分	3.7 g / 4.3 g			2.1 g / 2.2 g	1.7 g / 2.3 g	1.9 g / 2.2 g			
	補ってほしい食品	種実類			いも類	くだもの	魚介類			
	あか	ジョア 豚肉 わかめ 鶏肉			牛乳 卵 かまぼこ 豚肉 / 大豆 みそ	牛乳 紅ます みそ 納豆 のり / かつお節 豚肉 中学: チーズ	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ / 豆乳			
	みどり	にんじん キャベツ もやし ねぎ メンマ / コーン しょうが にんにく れんこん 枝豆 / 白菜キムチ きゅうり 切干大根 りんご			れんこん ごぼう キャベツ 小松菜 / にんにく しょうが 玉ねぎ / にんじん ねぎ 白菜	キャベツ たくあん にんじん / 大根 しょうが ごぼう 玉ねぎ / きくらげ きぬさや	ぜんまい たけのこ しいたけ にんにく ちら / 切干大根 ほうれんそう 大豆もやし えのきたけ / にんじん 白菜キムチ もやし しょうが りんご			
きいろ	中華めん 油 片栗粉 砂糖 / ごま油			米 砂糖 片栗粉 油 春雨 / ごま油 ノンエッグマヨネーズ	米 油 里いも 砂糖 片栗粉	米 大麦 油 砂糖 ごま油 / ごま クレープ				
こんだて	17	<p>★ミルメーク(J-7の素) / ★にんじんしりしり</p> <p>肉しゅうまい2個</p> <p>★わかめ / さつまいも / ごはん / 豚汁</p>	18	<p>でこぼん / ★いか入り海藻サラダ</p> <p>★ビーンズカレー / (麦ごはん)</p>	19	<p>★りっちゃんの元気卵 / ★さけチーズフライ</p> <p>★黒糖 / ★ABC7か入り / 米粉コッパン / ミネストローネ</p> <p>ごはん / 芋煮なべ</p>	20	<p>★のり酢和え / いかの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん / 芋煮なべ</p>	21	<p>りんご / ★いんげん豆 / 入りシチュー</p> <p>★パンプキンオイル / キャロットピラフ</p>
	エネルギー	648 kcal / 869 kcal	698 kcal / 821 kcal	649 kcal / 813 kcal	573 kcal / 673 kcal	675 kcal / 796 kcal				
	塩分	2.4 g / 3.0 g	3.1 g / 3.6 g	2.6 g / 3.5 g	2.2 g / 2.5 g	2.5 g / 3.0 g				
	補ってほしい食品	きのこ類	小魚類	くだもの	豆・豆製品	魚介類				
	あか	牛乳 わかめ 豚肉 ツナ 鶏肉 / かつお節 豆腐 みそ	牛乳 牛肉 大豆 いんげん豆 いか / わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	牛乳 鮭 チーズ 大豆 / ハム かつお節 昆布 ベーコン	牛乳 いか ツナ のり 牛肉	牛乳 卵 鶏肉 いんげん豆				
	みどり	にんじん もやし 大根 / ごぼう ねぎ 玉ねぎ	玉ねぎ にんじん セロリ / にんにく しょうが トマト	キャベツ きゅうり にんじん / コーン にんにく 玉ねぎ	にんじん キャベツ 小松菜 / 白菜 ねぎ しめじ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー / マッシュルーム キャベツ りんご				

	キャベツ ブロッコリー でこぼん	セロリ トマト	コーン 赤ピーマン かぼちゃ					
きいろ	米 コーヒーの素 油 砂糖 さつまいも パン粉 ラード 小麦粉	米 大麦 ジャがいも ルウ 油 砂糖 ごま ごま油	米 じゃがいも 油 ルウ 米粉 片栗粉 砂糖					
こ ん だ て	24 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ふりかえきゆうじつ 振替休日 	25 きりほしだいこん や 切干大根の焼きそば風  ★さばのみそ煮	26 さつまいものマヨサラダ  厚揚げのプルプル風味  ★鶏のからあげ薬味ソース					
	27 ごまつな ちぐさあ 小松菜の千草和え  ★鶏のからあげ薬味ソース  今町中のみ：お祝いケーキ	28 しょうい まちちゆう とくし 小・今町中・特支：はるみ 見附中 南中・西中：お祝いケーキ  ★ポークカレー (麦ごはん) 						
エネルギー	619 kcal	733 kcal	642 kcal	757 kcal	694 kcal	819 kcal	662 kcal	853 kcal
塩分	1.9 g	2.3 g	2.3 g	2.5 g	2.1 g	2.7 g	2.6 g	2.9 g
補ってほしい食品	卵類		種実類		魚介類		豆・豆製品	
あか	牛乳 さば みそ 豚肉 のり 油揚げ 打ち豆		牛乳 厚揚げ 豚肉 かまぼこ あさり 卵白		牛乳 卵 昆布 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ		牛乳 豚肉 ツナ	
みどり	切干大根 もやし にんじん キャベツ ピーマン 白菜 ねぎ しょうが にんにく		ピーマン にんじん 玉ねぎ コーン しょうが にんにく きゅうり えのきたけ 白菜 たけのこ ねぎ		しょうが ねぎ 小松菜 しめじ にんじん 白菜 ごぼう 大根		にんじん 玉ねぎ トマト しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ コーン 小学・今町中・特支：はるみ	
きいろ	米 砂糖 油 ジャがいも		米 油 砂糖 さつまいも 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ		米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 今町中：ケーキ		米 大麦 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ ルウ 油 見附中・南中・西中：ケーキ	



2025年 2月の給食だより

★2月は豆・豆月間&リクエスト給食月間★

節分にちなみ、今月の給食は、
大豆や大豆製品・豆製品がたくさん登場します。



4日の「姿を変えるみそ汁」は、大豆からできる食材がたくさん入ったみそ汁です。いくつ入っているかな？数えてみてください。

大豆からできるもの



豆は、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

給食センターに給食の感想が届きました！

中学校3年生、見附特別支援学校高等部3年生のみなさんから、リクエスト給食の他、給食アンケートやメッセージが給食センターに届きました。一部ですが、紙面で紹介します。

【給食の好きな野菜料理は、何ですか？】

- ・りっちゃんの元気サラダ
- ・海藻サラダ
- ・のり酢あえ
- ・切干大根のキムチ和え
- ・豚キムチ
- ・きりざい・納豆和え
- ・お汁・ポトフ
- ・ラタトゥイユ

【給食で食べられるようになった「料理」や「食材」はありますか？】

- ・レバー
- ・きのこ
- ・ししゃもの旨さに気づいた
- ・チーズが少し食べられるようになった
- ・ちょっときのこを食べられるようになった
- ・おからとごぼうが好きになりました
- ・数えきれないほどたくさんあります
- ・もともと何でも食べられる



【給食の思い出や調理員さんへのメッセージをお願いします。】

- ・おかわりをかけてじゃんけんをしたのも思い出です。一日の活力をもらいました。
- ・いつも自然と笑顔になれる給食を作ってくださいありがとうございました。おかげで給食の時間がいい思い出になりました。
- ・中学校を卒業したら給食を食べる機会は少なくなると思うので、残りの学校生活での給食を味わって食べていきたいと思えます。
- ・いつも協力して作ったり、クラスごとに分けたり、運んでくださりありがとうございました。皆様のおかげで私たちは健康に過ごせました。
- ・整いました。給食とかけまして、パパ抜きのパパとときます。その心はどちらも残してはいけません。
- ・野菜があまり好きじゃないのですが、給食の時は好き嫌いせずに食べることができてとても嬉しかったです。
- ・美味しい給食を作ってくださいありがとうございました。学校では給食も楽しみの一つでした。
- ・友達と「今日の給食美味しかったね」と話したり、給食を楽しみに授業を頑張ったことが思い出です。



・今日の献立は何かなという楽しみがいつもあります。そしてすごく美味しい時は、また出るといいなという感情になります。



中学3年生のみなさんはあと少して9年間食べてきた給食も卒業です。これまで食べてきた給食の味や、給食で学んだ食事のこと(マナーや料理の組合せなど)を忘れずにいてくださいね。