



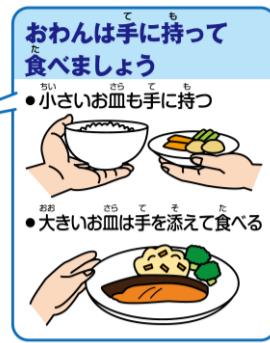
がっこうきゅうしょく よていにこんだてひょう



令和8年2月
新潟市立上所小学校

2月のめあて

「食事のマナーについて考えよう」



日 (曜)	こんだて	おもなはたらき グループ名 おもな栄養素	からだをうごかすちから きいろのたべもの 炭水化物	からだをつくる あかのたべもの たんぱく質	からだをまもる・ちょうしをととのえる みどりのたべもの 無機質	ビタミン	えいようか 栄養価
2日 (月)	ごはん	こめ					エネルギー 590 kcal
	にくじやが	じゃがいも こんにゃく	さとう	あぶら	ぶたにく	にんじん さやいんげん	たんぱく質 22.5 g
	ひじきのつくだに	さとう			ツナ（さかな）	ひじき	脂質 18.0 g
	アーモンドキャベツ			アーモンド			キャベツ きゅうり 食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
3日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー 691 kcal
	スキーじる	さつまいも こんにゃく			とうふ ぶたにく みそ	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ
	いわしのかばやき	さとう	でんぶん	あぶら	いわし		たんぱく質 27.9 g
	のりずあえ					のり	脂質 19.9 g
	せつぶんまめ				だいす		食塩相当量 1.7 g
4日 (水)	ごはん	こめ					エネルギー 559 kcal
	ほたていりわかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし
	あつあげとぶたにくのみそいため	さとう	でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん さやいんげん	たんぱく質 24.0 g
	いよかん						脂質 16.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.2 g
5日 (木)	ごはん	こめ					エネルギー 631 kcal
	かきたまじる				とうふ たまご みそ	こまつな	えのきだけ ねぎ
	ししゃもフライ	パンこ（こむぎ） こむぎこ（こむぎ）		あぶら			たんぱく質 27.2 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく	さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	脂質 24.9 g
	ぎゅうにゅう					にんじん	ごぼう
6日 (金)	ゆでうどん	ちゅうりきこむぎこ (こむぎ)					食塩相当量 2.0 g
	にくじる				ぶたにく あぶらあげ	こまつな	たんぱく質 571 kcal
	やさいチップス	じゃがいも さつまいも		あぶら		にんじん	22.4 g
	ぎゅうにゅう				あおのり	れんこん	脂質 18.0 g
					ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.6 g
9日 (月)	ごはん	こめ					エネルギー 662 kcal
	だいこんのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん
	さばのてりやき	みずあめ コーンスターク	さとう		さば みそ		たんぱく質 27.0 g
	いりおから	さとう	あぶら	おから とりにく	ひじき	にんじん	脂質 27.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	ごぼう ねぎ	食塩相当量 1.8 g
10日 (火)	ごはん	こめ					エネルギー 670 kcal
	たまごとふゆやさいの とろみスープ	さといも	でんぶん	たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが
	チキンたれかつ	さとう	でんぶん コーンスターク パンこ（こむぎ）	あぶら	とりにく		たんぱく質 24.3 g
	キャベツと とうなのサラダ	さとう		ノンエッグマヨネーズ		とうな（めいけな） にんじん	脂質 25.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし	食塩相当量 2.1 g
12日 (木)	ごはん	こめ					エネルギー 631 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう	でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	たんぱく質 26.4 g
	はるまき	こむぎこ（こむぎ） はるさめ でんぶん さとう	ごまあめ	あぶら 豚脂 ショートニング	ぶたにく	にんじん	脂質 21.8 g
	ごまいりだいこんづけ			ごま		たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				こんぶ	にんじん	

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価	
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
13 日 (金)	よこわりコッペパン		きょうりきこむぎこ (こむぎ) さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 570 kcal	
	チョコクリーム		みずあめ さとう でんぶん	ショートニング					たんぱく質 19.9 g	
	ふゆやさいのポトフ				ワインナー		プロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん セロリー とうもろこし	脂質 23.4 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		ヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量 2.3 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
16 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー 661 kcal	
	こめこワンタンスープ		わんたん (こめこ)		ぶたにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ (たけのこ)	たんぱく質 28.0 g	
	とりにくとだいすの アーモンドがらめ		でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいす とりにく			しょうが	脂質 25.1 g	
	はくさいのピリからづけ			ごまあぶら				はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 1.9 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
17 日 (火)	アーモンドそぼろごはん		こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー 591 kcal	
	もずくのみそしる				とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 26.7 g	
	あつやきたまご		さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質 22.7 g	
	きりぼしだいこんのナムル		さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.6 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
18 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 674 kcal	
	さわにわん		はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 29.1 g	
	さばのごまあげ		でんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが	脂質 27.4 g	
	ごもくまめ		さとう こんにゃく		だいす とりにく	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 1.6 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
19 日 (木)	パプリカライス		こめ	あぶら			パプリカ		エネルギー 543 kcal	
	ほたてとあさりの クリームソース		こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぶん (ルウ)	あぶら	とりにく ほたて あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 22.1 g	
	コーンと プロッコリーのサラダ			あぶら	チキンハム		プロッコリー	とうもろこし キャベツ	脂質 12.1 g	
	のむヨーグルト (プレーン)		さとう			だっしふんにゅう			食塩相当量 2.7 g	
20 日 (金)	わかめごはん		こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 615 kcal	
	おでん		じゃがいも さとう こんにゃく		にくだんご (こむぎ) がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質 21.3 g	
	ごまあえ		さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	脂質 19.3 g	
	ミルクデザート		さとう みずあめ でんぶん			ぎゅうにゅう かとうれんにゅう			食塩相当量 2.5 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
24 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 619 kcal	
	たらじる		じゃがいも		たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	たんぱく質 24.2 g	
	メンチカツ		パンこ (こむぎ) こむぎこ (こむぎ) さとう	あぶら	ぶたにく だいすたんぱく			たまねぎ	脂質 21.6 g	
	とうなとえのきのひたし						とうな (めいけな)	もやし えのきたけ	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
25 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 628 kcal	
	ふりかけ (おかか)		さとう でんぶん		かつおぶし	のり	まっちゃん		たんぱく質 24.1 g	
	にくだんごのスープ		でんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 22.1 g	
	だいすと さつまいものあげに		でんぶん さつまいも さとう	あぶら	だいす				食塩相当量 1.7 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
26 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 587 kcal	
	はくさいのみそしる		さといも		うちまめ (だいす) みそ			はくさい ねぎ	たんぱく質 24.3 g	
	とりにくのたつたあげ		でんぶん	あぶら	とりにく			しょうが	脂質 19.7 g	
	ごまづあえ		さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 1.8 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
27 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 636 kcal	
	キーマカレー		じゃがいも こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぶん (ルウ) さつまいも (ルウ)	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト (ルウ) かぼちゃ (ルウ)	たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質 19.3 g	
	りんごいり ヨーグルトあえ		さとう			ヨーグルト		みかん パイン もも りんご	脂質 16.3 g	
	ふくじんづけ		さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				