



令和 8年2月
新潟市立上所小学校

おはしは正しく持ちましよう
 上のはしを動かすのは先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましよう
 背筋をのばす
 ひじはつかない
 足の裏を床につける

おわんは手に持って食べましよう
 小さいお皿も手に持つ
 大きいお皿は手を添えて食べる

日 (曜)	こんだて	おもなたらき	からだをうごかすから		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		
2 日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー 590 kcal
	にくじゃが	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	たまねぎ	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 kca	
	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	たんぱく質 27.9 g	
	いわしのかばやき	さとう でんぶん	あぶら	いわし				脂質 19.9 g	
	のりずあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.7 g	
	せつぶんまめ			だいず					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
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	たんぱく質 24.0 g	
	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	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質 16.9 g	
	いよかん						いよかん	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
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	えのきたけ ねぎ	たんぱく質 27.2 g	
	ししゃもフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ(こむぎ)	あぶら		ししゃも			脂質 24.9 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	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6 日 (金)	ゆでうどん	ちゅうりきこむぎこ (こむぎ)						エネルギー 571 kcal	
	にくじる			ぶたにく あぶらあげ		こまつな にんじん	しょうが たけのこ ねぎ	たんぱく質 22.4 g	
	やさいチップス	じゃがいも さつまいも	あぶら		あおのり	にんじん	れんこん	脂質 18.0 g	
	ぎゅうにゅう				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	たんぱく質 27.0 g	
	さばのてりやき	みずあめ さとう コーンスターチ		さば みそ				脂質 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	ごぼう ねぎ	食塩相当量 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
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	たんぱく質 24.3 g	
	チキンたれかつ	さとう でんぶん コーンスターチ パンこ(こむぎ)	あぶら	とりにく				脂質 25.3 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	キャベツ とうもろこし	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
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	ねぎ はくさい しいたけ メンマ(たけのこ) しょうが にんにく	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 こめこ こなあめ	あぶら 豚脂 ショートニング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質 21.8 g	
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	おもなほたらき	からだをうごかすから		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	さいころのたべもの		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			ウインナー			ブロッコリー 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
	こめこワントンスープ	わんだん (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
	とりにくとだいずの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あぶら アーモンド	だいず 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 グリーンピース	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		だいず 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 ブロッコリーのサラダ		あぶら	チキンハム		ブロッコリー	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 だいずたんぱく				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			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
	だいずと さつまいものあげに	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	だいず					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 (だいず) 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
	ごますあえ	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 だいず			にんじん トマト (ルウ) かぼちゃ (ルウ)	たまねぎ グリーンピース 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			