



# 令和6年2月分 学校給食献立予定表



マナーをまもってたのしくたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
1 木	ごはん					【こめ】			605
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆いわしのかばやしきふう	いわし				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦	
	せつぶんのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ			大豆 小麦	
	いりだいず	だいず	かたくちいわし			さつまいも・さとう	あぶら・ごま	大豆 ごま	
2 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			674
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	B・Bカレー	ぎゅうにく・【だいず】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレーウ	あぶら	牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ	
	いちごゼリーいりヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		パインアップル・もも	【いちごゼリー】 さとう		もも 乳	
5 月	ごはん					【こめ】			680
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	かぼちゃのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆	
	*りんご				りんご			りんご	
6 火	ごはん					【こめ】			626
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆にくだんこのあますあんがらめ	にくだんこ		ピーマン・あかパプリカ	たまねぎ・エリンギ	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 小麦 大豆	
	はるさめスープ	【ぶたにく】		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいたけ	はるさめ	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
7 水	ごはん					【こめ】			589
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	◆◎こまつなかわりひたし		わかめ・チーズ ちりめんじゃこ	こまつな		さとう		乳 大豆 小麦	
	みぞれじる	【ぶたにく】		にんじん	えのきだけ・しめじ こんにゃく・ねぎ・だいこん しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
8 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	660
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	しおラーメン(しる)	【ぶたにく】・なると		にんじん・にら	もやし・キャベツ・とうもろこし		あぶら	豚肉 鶏肉	
	やきギョーザ	ぶたにく・とりにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	◎きりほしだいこんのちゅうかあえ	まぐろフレーク		【ほうれんそう】	【きりほしだいこん】		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
9 金	きんめロウカットげんまいごはん	ほねにきをつけてね				【こめ】			603
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さわらのてりやき	さわら			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦	
	◎あかじそあえ			あかじそ	キャベツ・もやし	さとう		大豆 小麦	
	よしのじる	【とうふ】・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	だいこん・ほししいたけ	さといも・でんぷん		大豆 小麦	
13 火	ごはん					【こめ】			711
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆とりにくのレモンソースがけ	とりにく			レモン	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	トマトとたまごのコンソメスープ	ベーコン・【たまご】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ・エリンギ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 卵	
14 水	ごはん					【こめ】			593
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	れんこんどんのぐ	【ぶたにく】		さやいんげん	しょうが・【れんこん】 たまねぎ	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	ちゃんこじる	とりにく・いかだんご		にんじん・こまつな	はくさい・だいこん えのきだけ・しらたき ほししいたけ		あぶら	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦	
*しらぬい				しらぬい					

○ \* \_\_\_\_\_ するのりんごのからぶくろ、しらぬいのかわ・からぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。 【\*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆はおうほこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 5日、9日、14日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

7日(水)の『こまつなかわりひたし』は、浅井中学校のせいとがかんがえたおうほこんだてです。カルシウムがほうふな『こまつな・わかめ・チーズ・こざかな』をつかっています。

### しゅんのくだもの「しらぬい」

「しらぬい」とは、「きよみオレンジ」と「ボンカン」を、こうはいしたくだものです。へたのまわりが、こぶのようにポックリともりあがっているかたちがとくちょうてきで、あまみとさんみのバランスがよく、おいしいくだものです。しらぬいのなかでも、「とうと」と「さんど」のきじゅんをみたしたものは「デコボン」としてしゅっかすることができます。

**ごとしは、2月3日(土)が「節分(せつぶん)」です!**

「せつぶん」ということばには、「きせつをわける」という意味があり、げんざいでは、りっしゅんのぜんじつを、「せつぶん」といいます。

わざわざいびょうきを「おに」にみたて、まめをまくことでおいはらい、まめをたべて「ふく」をよびこみます。また、ひいらぎいわしをかざり、おにをおいはらうふうしゅうもあります。

2月1日(木)は、せつぶんちなんだこんだてです。



# 令和6年2月分 学校給食献立予定表

毎月19日は「食育の日」です。  
食について、家族でも話し合ってみましょう！



マナーをまもってたのしくたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
15 木	*ピタパン							小麦 大豆 乳	602
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく						鶏肉 豚肉	
	◎キャベツとコーンのドレッシングあえ				キャベツ・とうもろこし			ドレッシング	
16 金	わかめごはん		わかめ					【こめ】	625
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆あじフリッター・2こ	あじ	おきあみ・あおさ					大豆 小麦	
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ			豚肉 大豆	
19 月	ごはん							【こめ】	627
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ			豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	かきたまじる	【たまご】・こうやどうふ		にんじん・はねぎ	はくさい・ほししいたけ			卵 大豆 小麦	
20 火	レーズンロールパン							小麦 乳 大豆	728
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		あかピーマン・にんじん 【トマト】	たまねぎ・ズッキーニ きピーマン			豚肉 鶏肉 大豆 りんご	
	コーンクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし			豚肉 大豆	
21 水	ごはん							【こめ】	614
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつあげのくみそがけ	だいず・【ぶたにく】 あかみそ						大豆 豚肉 小麦	
	かんとうに	とりにく・はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく			鶏肉 大豆 小麦	
22 木	むぎごはん							【こめ】・おむぎ	596
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ピピンパのぐ	ぎゅうにく		にんじん	しょうが・にんにく			牛肉 ごま 大豆 小麦	
	◎ピピンパのやさい			【ほうれんそう】	もやし			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
26 月	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	チンゲンサイ	しめじ・とうもろこし・ねぎ			豚肉 大豆 小麦	636
	ごはん							【こめ】	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのしおやき	さば						あぶら さば	
27 火	しらたまうどん							【しらたまうどん】	571
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ごもくあんかけうどん(しる)	とりにく・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			鶏肉 大豆 小麦	
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが			豚肉 鶏肉	
28 水	わかめごはん		わかめ					【こめ】	632
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ			豚肉 大豆 小麦	
	☆ちくわのいそべあげ・2こ	ぎょにくすりみ	あおさ					小麦 大豆	
29 木	ごはん							【こめ】	626
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はっぼうさい	【ぶたにく】・いか 【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい だけのこ・ほししいたけ			豚肉 いか 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ			豚肉 大豆 小麦 ごま	
29 木	ココアパウダー							ココアパウダー	23.3
								大豆	

○ \* \_\_\_\_\_ するしのピタパンのからぶくろ、チョコプリンのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。 【\*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 21日、22日、26日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、  
食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

一宮市では、学校給食課の  
ウェブページに好評献立のレ  
シピを掲載しています。  
ご家庭でも給食の味を再現  
してみてください。