



# 令和6年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)	
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
1 木	中華めん					【中華めん】		小麦	750	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	塩ラーメン (汁)	【ぶた肉】・なると		にんじん・にら	もやし・キャベツ・とうもろこし		油	豚肉 鶏肉		
	焼きギョーザ	ぶた肉・とり肉			キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	◎切干しだいこんの中華和え	まぐろフレーク		【ほうれんそう】	【切干しだいこん】		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	29.8	
2 金	ご飯					【米】			773	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆いわしの蒲焼き風	いわし					でん粉・砂糖	油		大豆 小麦
	◎キャベツのこんぶ和え		塩こんぶ		キャベツ・もやし			小麦 大豆		
	節分のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ 干しいたけ			大豆 小麦		
	いり大豆	大豆	かたくちいわし			さつまいも・砂糖	油・ごま	大豆 ごま	32.4	
5 月	ご飯					【米】			763	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ピビンパの具	牛肉		にんじん	しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	ごま油	牛肉 ごま 大豆 小麦		
	◎ピビンパの野菜			【ほうれんそう】	もやし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	チンゲンサイ	しめじ・とうもろこし・ねぎ	でん粉	油	豚肉 大豆 小麦	30.3	
6 火	ご飯					【米】			752	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが	砂糖・でん粉	油	大豆 小麦		
	◎赤じそ和え			赤じそ	キャベツ・もやし	砂糖		大豆 小麦		
	吉野汁	【豆腐】・油揚げ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・干しいたけ	さといも・でん粉		大豆 小麦	34.8	
7 水	レーズンロールパン					レーズンロールパン		小麦 乳 大豆	861	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶた肉・とり肉		赤ピーマン・にんじん 【トマト】	たまねぎ・ズッキーニ 黄ピーマン	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
	コーンクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ	油	豚肉 大豆	31.8	
8 木	わかめご飯		わかめ			【米】			831	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	【ぶた肉】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	☆ちくわの磯辺揚げ・3個	魚肉すり身	あおさ			でん粉・砂糖・小麦粉	油・ラード	小麦 大豆		
9 金	ご飯					【米】			792	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆肉団子の甘酢あんがらめ	肉団子		ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ	砂糖・でん粉	油	鶏肉 小麦 大豆		
	はるさめスープ	【ぶた肉】		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・干しいたけ	はるさめ	油	豚肉 大豆 小麦		
13 火	ご飯					【米】			788	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
	◎ひじきとささみの和えもの	ささみフレーク	ひじき	【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま		
	さといものみそ汁	【豆腐】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ	さといも		大豆	37.4	
14 水	ご飯					【米】			879	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆とり肉のレモンソースがけ	とり肉			レモン	でん粉・米粉・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	トマトと卵のコンソメスープ	ベーコン・【卵】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ・エリンギ	でん粉	油	豚肉 大豆 卵	30.2	
15 木	麦ご飯					【米】・大麦			839	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	B・Bカレー	牛肉・【大豆】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	油	牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ		
	いちごゼリー入りヨーグルト		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】 砂糖		もも 乳		

- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 5日、6日、13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。

**今年、2月3日(土)が「節分」です!**

「節分」という言葉には、「季節を分ける」という意味があり、現在では、立春の前日を「節分」と言います。災いや病気を「鬼」に見立て、豆をまくことで追い払い、豆を食べて「福」を呼び込みます。また、ひいらぎいわしを飾り、鬼を追い払う風習もあります。

2月2日(金)は、節分にちなんだ献立です。

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！



# 令和6年2月分 学校給食献立予定表



マナーを守って楽しく食べよう

日曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		たんぱく質 (g)
16金	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	767
	牛乳		【牛乳】					乳	
	五目あんかけうどん(汁)	とり肉・油揚げ		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきだけ 干しいたけ	でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
	◎なのはな和え	まぐろフレーク		なのはな	とうもろこし		ドレッシング	大豆	
	*チョコプリン					チョコプリン		28.3	
19月	ご飯					【米】			827
	牛乳		【牛乳】					乳	
	てりどり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	かぼちゃのみそ汁	【豆腐】・油揚げ・白みそ		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	35.4	
20火	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】			747
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆れんこんサンドフライ	とり肉			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パン粉・でん粉 小麦粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	◆◎こまつなの変りひたし		わかめ・チーズ ちりめんじゃこ	こまつな		砂糖		乳 大豆 小麦	
	みぞれ汁	【ぶた肉】		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		油	豚肉 大豆 小麦	27.9
21水	ご飯					【米】			761
	牛乳		【牛乳】					乳	
	八宝菜	【ぶた肉】・いか 【うすら卵】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・干しいたけ	でん粉・砂糖	油	豚肉 いか 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	☆春巻	ぶた肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
22木	ご飯					【米】			753
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げの肉みそがけ	大豆・【ぶた肉】・赤みそ				でん粉・砂糖	油	大豆 豚肉 小麦	
	関東煮	とり肉・はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
26月	ご飯					【米】			831
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆あじフリッター・3個	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉・でん粉 砂糖・米粉	油	大豆 小麦	
	ぶた汁	【ぶた肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆	29.2
27火	わかめご飯		わかめ			【米】			814
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	もやし		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 豚肉 りんご	
	かきたま汁	【卵】・高野豆腐		にんじん・葉ねぎ	はくさい・干しいたけ	でん粉		卵 大豆 小麦	27.2
28水	*ピタパン					ピタパン		小麦 大豆 乳	750
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ポロニアステーキ	とり肉・ぶた肉				でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
	◎キャベツとコーンのドレッシング和え				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん・パセリ 【トマト】	たまねぎ	マカロニ じゃがいも ひよこまめ	油	豚肉 大豆	28.5
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
29木	麦ご飯					【米】・大麦			753
	牛乳		【牛乳】					乳	
	れんこん丼の具	【ぶた肉】		さやいんげん	しょうが・【れんこん】 たまねぎ	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦	
	ちゃんこ汁	とり肉・いか団子		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・干しいたけ		油	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦	
	*しらぬい				しらぬい			31.3	

○ \* 印のチョコプリンの空容器・スプーン、りんご、ピタパンの空袋、しらぬいの皮・空袋は業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 19日、22日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを含む  
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。

20日(火)の『こまつなの変りひたし』は、浅井中  
学校の生徒が考えた応募献立です。カルシウムが豊富な  
『こまつな・わかめ・チーズ・小魚』を使っています。

### 旬の果物「しらぬい」

「しらぬい」とは、「清見オレンジ」と「ポンカン」を交配した果物です。へたの周りが、こぶのようにポッコリと盛り上がっている形が特徴的で、甘味と酸味のバランスがよく、おいしい果物です。しらぬいのなかでも、「糖度」と「酸度」の基準を満たしたものは「デコボン」として出荷することができます。

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。