



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のになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		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)	中学年層を掲載 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		
1 木	ごはん	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	いろのこいやさい	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		605
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆いわしのかばやしき	いわし				てんぷん・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 ほししいだけ				
2 金	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 小麦	26.7
	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			
	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・てんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
5 月	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	30.8
	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	
6 火	◎ひじきとささみのあえもの	ささみフレーク	ひじき	【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま	31.9
	さといものみそしる	【とうふ】・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	
	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
7 水	しおラーメン(しる)	【ふたにく】・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	25.8
	やきギョーザ	ふたにく・とりにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	てんぷん・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	
	ごはん					【こめ】			
8 木	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	589
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいだけ	パンこ・てんぷん 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	
	みぞれしる	【ふたにく】		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	
9 金	きんめロウカットげんまいごはん					【こめ】			614
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつあげのにくみそがけ	だいず・【ふたにく】 あかみそ				てんぷん・さとう	あぶら	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	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
13 火	ごはん					【こめ】			603
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はっぼうさい	【ふたにく】・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・ほししいだけ	てんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	☆はるまき	ふたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	てんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	こまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 小麦 ごま	
14 水	ごはん					【こめ】			654
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロケ	ふたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	かきたまじる	【たまご】・こうやどらふ		にんじん・はねぎ	はくさい・ほししいだけ	てんぷん		卵 大豆 小麦	
14 水	*りんご				りんご			りんご	20.8
	レーズンロールパン					レーズンロールパン		小麦 乳 大豆	
	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	ふたにく・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	てんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご	
14 水	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	ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆	26.1
	*チョコプリン					チョコプリン			

○ * ー しるしのりんごのからぶくろ、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。】

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ 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けてちようりしてあります。

○ 2日、5日、8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。

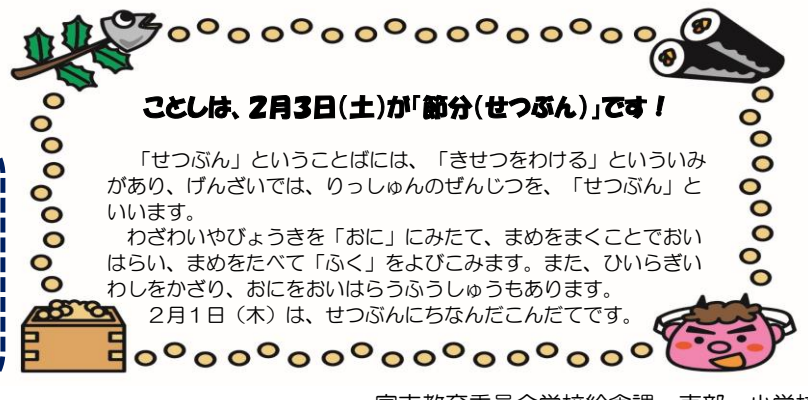
7日(水)の『こまつなかわりひたし』は、浅井中学校のせいとがながえたおうぼこんだてです。カルシウムがほうふな『こまつな・わかめ・チーズ・こざかな』をつかっています。

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。



ごとしは、2月3日(土)が「節分(せつぶん)」です!

「せつぶん」といことばには、「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。わざわいやびょうきを「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ふうしゅうもあります。2月1日(木)は、せつぶんに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		
15 木	ごはん	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	いろいろのやさい	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		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	
	◎あかしそあえ			あかしそ	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	
16 金	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	【ふたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	☆ちくわいのそべあげ・2こ	ぎよにくすりみ	あおさ			でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら ラード	小麦 大豆	
19 月	ごはん					【こめ】			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	さとう・でんぷん	ごまあぶら	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		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・【とうふ】	わかめ	チンゲンサイ	しめじ・とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
20 火	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	571
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ごもくあなかけうどん(しる)	とりにく・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ ほししいたけ	でんぷん	あぶら	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	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	
21 水	ごはん					【こめ】			626
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆にくだんごのあますあんがらめ	にくだんご		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	【ふたにく】		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	
22 木	*ピタパン					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・ふたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	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		
	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 ひよこめめ	あぶら	豚肉 大豆	
26 月	ごはん					【こめ】			743
	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	
27 火	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	674
	ごはん					【こめ】			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
28 水	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 カレールー 【いちごゼリー】 さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ	19.4
	いちごゼリーいりヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		ハインアップル・もも			もも 乳	
	わかめごはん		わかめ			【こめ】			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
29 木	☆あじフリッター・2こ	あじ	おきあみ・あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら	大豆 小麦	25.5
	ぶたじる	【ふたにく】・【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	さといも	あぶら	豚肉 大豆	
	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			
29 木	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	593
	れんこんどんのぐ	【ふたにく】		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				

○ * _____ するしのピタパンのからぶくろ、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。】

○ 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ゅうりしてあります。

○ 15日、19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。

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「ポンカン」を、こうはいしたくだものです。へたのまわりが、こぶのようにポコリともりあがっているかたちとくちょうてきで、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」のきしゅんをみたしたものは「デコボン」として、しゅつかすることができます。