



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)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実			
1 木	中華めん					【中華めん】		小麦	750	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	塩ラーメン (汁)	【ふた肉】・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	ふた肉・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		
	◎切干しだいごんの中華和え	まぐろフレーク		【ほうれんそう】	【切干しだいごん】		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
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】			780	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆ポテトコロック	ふた肉・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		
かきたま汁	【卵】・高野豆腐		にんじん・葉ねぎ	はくさい・干ししいたけ	でん粉		卵 大豆 小麦	24.1		
6 火	ご飯					【米】			753	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	れんこん丼の具	【ふた肉】		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・だいごん・えのきだけ しらたき・干ししいたけ		油	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦		
*しらぬい				しらぬい				31.1		
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	ふた肉・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	ホワイトルーフ	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	【ふた肉】		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	26.3		
9 金	ご飯					【米】			829	
	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		
	◎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	38.2		
13 火	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	30.3		
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			
14 水	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		
ふた汁	【ふた肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん	ごぼう・だいごん・ねぎ	さといも	油	豚肉 大豆	29.2		

- * 印のしらぬいの皮・空袋は業者が回収します。
- 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。
- 6日、9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。

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。しらぬいの中でも、「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。

今年は、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)		
15	木	麦ご飯					【米】・大麦		乳 牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ もも 乳	839
		牛乳		【牛乳】						
		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		
		いちごゼリー入りヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		パイナップル・もも	【いちごゼリー】 砂糖			
16	金	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦 乳 鶏肉 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	767
		牛乳		【牛乳】						
		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 干ししいたけ	でん粉	油		
		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		
		◎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		
*チョコプリン					チョコプリン		28.3			
19	月	ご飯					【米】		乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 卵	879
		牛乳		【牛乳】						
		☆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		
		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		
20	火	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】		乳 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 りんご	818
		牛乳		【牛乳】						
		☆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		
		はるさめスープ	【ふた肉】		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・干ししいたけ	はるさめ	油		
*りんご				りんご			24.4			
21	水	ご飯					【米】		乳 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦	752
		牛乳		【牛乳】						
		さわらの照り焼き	さわら			しょうが	砂糖・でん粉	油		
		◎赤じそ和え			赤じそ	キャベツ・もやし	砂糖			
吉野汁	【豆腐】・油揚げ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・干ししいたけ	さといも・でん粉		34.8			
22	木	ご飯					【米】		乳 豚肉 いか 卵 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 小麦 ごま	761
		牛乳		【牛乳】						
		八宝菜	【ふた肉】・いか 【うすら卵】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい だけのこと・干ししいたけ	でん粉・砂糖	油		
☆春巻	ふた肉		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	27.6			
26	月	ご飯					【米】		乳 さば 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま 大豆	788
		牛乳		【牛乳】						
		さばの塩焼き	さば					油		
		◎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		
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		37.4			
27	火	わかめご飯		わかめ			【米】		乳 鶏肉 大豆 小麦 乳 大豆 小麦 豚肉 大豆 小麦	753
		牛乳		【牛乳】						
		☆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		
		◆◎こまつなの変わりひたし		わかめ・チーズ ちりめんじゃこ	こまつな		砂糖			
みぞれ汁	【ふた肉】		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	27.8			
28	水	*ピタパン					ピタパン		小麦 大豆 乳 乳 鶏肉 豚肉 豚肉 大豆 大豆	750
		牛乳		【牛乳】						
		ポロニアステーキ	とり肉・ふた肉				でん粉・砂糖	ラード・油		
		◎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		
ココアパウダー					ココアパウダー		28.5			
29	木	麦ご飯					【米】・大麦		乳 大豆 豚肉 小麦 鶏肉 大豆 小麦	753
		牛乳		【牛乳】						
		絹厚揚げの肉みそがけ	大豆・【ふた肉】・赤みそ				でん粉・砂糖	油		
		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		

○ * 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。

○ 21日、26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。

27日(火)の『こまつなの変わりひたし』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。

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。

