

令和6年 2月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン・食物繊維) 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	金芽ロウカット玄米ご飯					米・金芽ロウカット玄米			758	29.7
	ビビンバの具(肉)	豚肉		にんじん	たけのこ・しょうが	砂糖	油			
	(卵)	卵						卵		
	(野菜)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油			
	牛乳		牛乳					乳		
	トックスープ	鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・干しいたけ	トック				
2 金	ご飯					米			783	33.6
	牛乳		牛乳					乳		
	いわしのかば焼き	いわし				米粉・でん粉・砂糖	油			
	五目豆	鶏肉・だいず	こんぶ	にんじん・さやいんげん		砂糖				
	豚汁	豚肉・みそ			だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく	さといも		節分献立		
5 月	ご飯					米			769	26.6
	牛乳		牛乳					乳		
	とんかつ	豚肉				パン粉	油	小麦		
	しゅんぎくのツナごま和え	ツナ		しゅんぎく	もやし・えのきたけ	砂糖	ごま			
	白みそ汁	とうふ・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・ねぎ 切り干しだいこん					
6 火	ご飯					米			751	26.5
	牛乳		牛乳					乳		
	厚焼き卵	卵				砂糖		卵		
	だいこんの梅かつお和え	鶏肉・かつお削り節		みずな	だいこん		ドレッシング			
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油	正しい はしづかりの 日		
7 水	ご飯					米			823	32.8
	牛乳		牛乳					乳		
	えびしゅうまい・3個	えび・たら			たまねぎ	小麦粉・パン粉 でん粉	油	えび・小麦		
	ひじきの中華サラダ	かまぼこ	ひじき		キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油			
	マーボードウフ	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・たけのこ しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油			
8 木	抹茶きなこ揚げパン	きな粉				小型ロールパン・砂糖	油	小麦・乳	767	26.5
	プチパン					プチパン		小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油	乳		
	ブロッコリーソテー	ベーコン		ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ		油	木曾川中 リクエスト		
9 金	ご飯					米			764	26.5
	牛乳		牛乳					乳		
	あんこうとさといもの野菜あん	あんこう		赤パプリカ	黄パプリカ・たまねぎ	さといも・砂糖 でん粉・米粉	油			
	みぞれ鍋	豚肉・焼きとうふ		にんじん・みずな	はくさい・だいこん しらたき			旬を 味わう日		
	ぎんかん				ぎんかん					
13 火	ご飯					米			813	30.5
	牛乳		牛乳					乳		
	鶏肉の竜田揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油			
	赤じそ和え			赤じそ	きゅうり・もやし					
	かきたま汁	卵・かまぼこ		こまつな・にんじん	はくさい・えのきたけ 干しいたけ	でん粉		卵		
14 水	麦ご飯					米・大麦			832	27.1
	地元食材たっぷりキーマカレー	豚肉・牛肉・だいず		にんじん	たまねぎ・なす・れんこん しょうが・にんにく	カレールウ	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	じゃこ&チーズサラダ	ツナ	ちりめんじゃこ チーズ	こまつな	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ	乳		

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 2日、9日、16日、22日、26日、27日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
 - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
 - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 28日(水)のケチャップは、1~6群に分類していません。



節分献立 2日(金)



今年の節分は2月3日(土)です。節分は季節を分ける日のごとで「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことをいいます。その中でも昔の日本では、春を1年の始まりとして大切にしており、現在では立春の前日のことを節分というようになりました。

節分の日には、柊(ひいらぎ)の枝にいわしの頭を刺したものを玄関に立てたり、いった大豆をまいて邪気(じゃき)を払ったりする習慣があります。

応募献立 14日(水)

「地元食材たっぷりキーマカレー」は、起小学校の児童が考えてくれた応募献立です。野菜が苦手な子も食べやすいように小さく切って、みんなが大好きなカレーに入れてくれました。

なすは一宮市産、れんこん、にんじんは愛知県産のものを使用します。

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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵 乳 小麦 大豆 そば 落花生						
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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							
15 木	中華めん					中華めん					小麦			
	とんこつラーメン (汁)	豚肉・なると		にら・にんじん	たまねぎ・もやし・ねぎ はくさい・にんにく									
	牛乳		牛乳								乳	799	28.1	
	揚げぎょうざ・3個	豚肉			キャベツ・たまねぎ にんにく	小麦粉	油・ごま油				小麦	尾西第三中 リクエスト		
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	春雨・砂糖	ごま油							
16 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳								乳	823	28.7	
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ			たまねぎ	砂糖・でん粉								
	関東煮	鶏肉・はんぺん	こんにぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖								
	しらぬい				しらぬい									
19 月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳								乳	800	31.0	
	ぶりの揚げ照り	ぶり				砂糖	油							
	土佐酢和え	鶏肉・かつお削り節	わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油					だしを 味わう日		
	花ふのすまし汁	とうふ・油揚げ		みつば	だいこん・えのきたけ	焼きふ				小麦				
20 火	チャーハン	ハム			エリンギ・とうもろこし ねぎ	米	油				乳	750	25.6	
	牛乳		牛乳								乳			
	ハッポウタン	豚肉・いか・うすら卵		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たけのこ 干しいたけ	砂糖・でん粉	油				卵	尾西第二中 リクエスト		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		ナタデココ・パインアップル もも・みかん	砂糖				乳				
21 水	黒ロールパン					黒ロールパン					小麦・乳			
	牛乳		牛乳								乳	840	31.9	
	デミグラスハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉 じゃがいも	ラード・油							
	キャロットサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ	砂糖	油							
	ミネストローネ	ベーコン		トマト	キャベツ	じゃがいも・砂糖 白いんげん豆 ひよこ豆・ペンネ	油			小麦				
22 木	ご飯					米								
	牛乳		牛乳								乳	821	25.0	
	けんちんしのだのたれかけ	とうふ・油揚げ 魚肉すりみ	ひじき	にんじん		砂糖・でん粉	油							
	れんこんのマヨ和え	ちくわ		さやいんげん・にんじん	れんこん・とうもろこし	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ							
	さつまいものみそ汁	とうふ・みそ			はくさい・だいこん しめじ・ねぎ	さつまいも								
26 月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳								乳	798	28.0	
	鶏肉とレバーの甘辛煮	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ・えだまめ	さつまいも・砂糖 でん粉	油							
	即席漬			みずな	キャベツ・たくあん									
	のっぺい汁	生揚げ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう こんにゃく・干しいたけ	さといも・でん粉								
27 火	ご飯					米								
	牛乳		牛乳								乳	743	32.6	
	ほっけの塩焼き	ほっけ					油							
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉			たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・砂糖 でん粉						「まごわ やさしい」 献立		
ごまみそ汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん	ねぎ・しめじ		ごま								
28 水	セルフオムライス (ピラフ) (オムライスシート)	鶏肉		ピーマン	エリンギ・とうもろこし	米	油				卵	801	26.9	
	※ケチャップ													
	牛乳		牛乳								乳			
	ホワイトシチュー	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・フロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ				乳				
29 木	白玉うどん					白玉うどん					小麦			
	五目あんかけうどん (汁)	豚肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい・ごぼう きくらげ・しょうが	でん粉						741	29.2	
	牛乳		牛乳								乳			
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油							
	なばなのおひたし	鶏肉		なばな	もやし	砂糖								

★3年生によるリクエスト給食★

尾西・木曾川地区にある4つの中学校に通う3年生のみなさんにアンケートをとり、8日、13日、15日、20日の給食をリクエスト給食としました。3年生のみなさんが給食を食べられるのは、あと何日あるでしょうか。1、2年生のみなさんにとっても、今のクラスの仲間と一緒に食べる給食は残りわずかです。給食での思い出を振り返るなどして、よく味わって食べましょう。

最後の給食



★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

