



# 令和2年2月分 学校給食献立予定表



食物と栄養について考えましょう

| 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       |         | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(特定原材料及びそれに準ずる27品目) |
|-----|-----------------------|----------------------------|------------|---------------|------------------------|-------------------|---------|---------------------------------------|
|     |                       | 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) |                                       |
| 3月  | ご飯                    |                            |            |               |                        | 【米】               |         |                                       |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | かきたま汁                 | 【卵】・鶏肉・かまぼこ                |            | にんじん・【みつば】    | えのきたけ・干しいたけ            | でんぷん              | 油       | 卵 鶏肉 小麦 大豆                            |
|     | ☆いわしのかば焼き             | いわし                        |            |               |                        | でんぷん・米粉<br>砂糖     | 油       | 大豆 小麦                                 |
|     | いり大豆                  | 大豆                         | かたくちいわし    |               |                        | さつまいも・砂糖          | ごま・油    | 大豆 ごま                                 |
| 4火  | ご飯                    |                            |            |               |                        | 【米】               |         |                                       |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | 呉汁                    | 【豚肉】・大豆ペースト<br>【豆腐】・ミックスみそ |            | にんじん          | だいこん・ねぎ・しょうが           | さといも              | 油       | 豚肉 大豆                                 |
|     | てりどり                  | 鶏肉                         |            |               | しょうが                   | 砂糖                | 油       | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|     | ◎ブロッコリーのおかか和え         | かつお節                       |            | ブロッコリー        |                        |                   |         | 大豆 小麦                                 |
| 5水  | ご飯                    |                            |            |               |                        | 【米】               |         |                                       |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | ハヤシライス                | 牛肉                         | 生クリーム      | にんじん          | たまねぎ・グリーンピース           | じゃがいも             | ハヤシルウ・油 | 牛肉 小麦 大豆 豚肉 りんご 鶏肉 乳                  |
|     | れんこんサラダ<br>(ごまドレッシング) | マグロフレーク                    |            | にんじん          | 【れんこん】・きゅうり<br>とうもろこし  |                   | ドレッシング  | 大豆 小麦 ごま                              |
| 6木  | 中華めん                  |                            |            |               |                        | 【中華めん】            |         | 小麦                                    |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | 豚骨ラーメン                | 【豚肉】・【焼き豚】<br>なると          |            | にんじん          | キャベツ・もやし・ねぎ            |                   | 油       | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま<br>ゼラチン                |
|     | ☆揚げギョーザ・4個            | 豚肉・鶏肉                      |            |               | キャベツ・たまねぎ・にんにく<br>しょうが | でんぷん・砂糖<br>小麦粉    | ごま油・油   | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま                        |
| 7金  | ご飯                    |                            |            |               |                        | 【米】               |         |                                       |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | 関東煮                   | 鶏肉・はんぺん                    | こんぶ        | にんじん          | だいこん                   | さといも・砂糖<br>こんにゃく  | 油       | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|     | 豆腐のソフト焼きそばあん          | 【豆腐】・すり身・鶏肉                |            | こまつな・かぼちゃ     |                        | でんぷん・砂糖<br>米粉のパン粉 | 油       | 大豆 鶏肉 小麦                              |
| 10月 | ご飯                    |                            |            |               |                        | 【米】               |         |                                       |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | 豚汁                    | 【豚肉】・【豆腐】<br>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                                 |
|     | ひじきのいため煮<br>*りんご      | マグロフレーク                    | ひじき        | にんじん          | とうもろこし<br>りんご          | 砂糖                | 油       | 大豆 小麦<br>りんご                          |
| 12水 | ご飯                    |                            |            |               |                        | 【米】               |         |                                       |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | コーンスープ                | ベーコン                       |            | にんじん・パセリ      | とうもろこし・たまねぎ            |                   | 油       | 豚肉 大豆 小麦                              |
|     | ハンバーグのバーベキューソース       | 鶏肉・豚肉                      |            |               | たまねぎ・りんご・レモン           | じゃがいも・砂糖          | 油       | 鶏肉 大豆 豚肉 りんご                          |
|     | ◎ブロッコリーのドレッシング和え      |                            |            | ブロッコリー        |                        |                   | ドレッシング  | 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉                       |
| 13木 | 五穀ご飯                  |                            |            |               |                        | 【米】・五穀            |         |                                       |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | 春雨スープ                 | 【豚肉】・えび                    |            | にんじん          | ねぎ・干しいたけ<br>とうもろこし     | 春雨                | 油       | 豚肉 えび 鶏肉 大豆 小麦                        |
|     | ☆肉団子の甘酢あん             | 肉団子                        |            | ピーマン・赤パプリカ    | たまねぎ                   | 砂糖・でんぷん           | 油       | 鶏肉 豚肉 大豆 小麦                           |
| 14金 | わかめご飯                 |                            | わかめ        |               |                        | 【米】               |         |                                       |
|     | 牛乳                    |                            | 【牛乳】       |               |                        |                   |         | 乳                                     |
|     | すいとん汁                 | 油揚げ                        |            | にんじん          | はくさい・だいこん・ねぎ           | すいとん              |         | 小麦 大豆                                 |
|     | さんまの銀紙焼き              | さんま・みそ                     |            |               |                        | 砂糖・米粉             |         | 大豆                                    |
|     | *ヨーグルト                |                            | ヨーグルト      |               |                        |                   |         | 乳                                     |

- ・ \*印のデコボンの皮・空袋、りんご、ピタパン、ガトーショコラ、いちごのクレープの空袋、ヨーグルトの空容器・スプーン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。(天候により、産地が変わることがあります。)
- ・ 献立名に ( ) で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・ ◎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。
- ・ 4日、10日、19日、25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。



好評献立のレシピを公開しています。



# 令和2年2月分 学校給食献立予定表



食物と栄養について考えましょう

| 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                   |                     | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(特定原材料及びそれに準ずる27品目) |
|-------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
|             |                           | 1群 (たんぱく質)<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群 (カルシウム)<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群 (カロテン)<br>緑黄色野菜 | 4群 (ビタミン)<br>その他の野菜<br>果物   | 5群 (炭水化物)<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群 (脂質)<br>油脂<br>種実 |                                       |
| 17月         | ご飯                        |                              |                                |                    |                             | 【米】                           |                     |                                       |
|             | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | わかめの中華スープ                 | 【豚肉】・【焼き豚】                   | わかめ                            | にんじん               | もやし・とうもろこし<br>干ししいたけ・ねぎ     |                               | ごま・油<br>ごま油         | 豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉                        |
|             | ★れんこんサンドフライ・2個            | 鶏肉                           |                                |                    | 【れんこん】・たまねぎ<br>しいたけ         | パン粉・でんぷん<br>小麦粉               | 油                   | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|             | 蒲郡みかんプチゼリー・2個             |                              |                                |                    |                             | 【蒲郡みかんプチゼリー】                  |                     |                                       |
| 18火         | *ピタパン                     |                              |                                |                    |                             | ピタパン                          |                     | 小麦 大豆 乳                               |
|             | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | ポークビーンズ                   | 【大豆】・【豚肉】                    |                                | にんじん・トマト           | たまねぎ・マッシュルーム<br>グリーンピース・ピーズ | じゃがいも・砂糖                      | 油                   | 大豆 豚肉 りんご                             |
|             | ★ハムカツ<br>(とんかつソース)        | 鶏肉                           |                                |                    |                             | じゃがいも・でんぷん<br>米粉のパン粉・砂糖       | 油                   | 鶏肉 大豆                                 |
|             | ◎コーンサラダ                   |                              |                                |                    | キャベツ・とうもろこし<br>きゅうり         |                               | ドレッシング              | ごま 小麦 大豆                              |
|             | コーヒーパウダー                  |                              |                                |                    |                             | コーヒーパウダー                      |                     |                                       |
|             | ご飯                        |                              |                                |                    |                             | 【米】                           |                     |                                       |
| 19水         | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | 豆乳なべ                      | 【豚肉】・【はんぺん】<br>白みそ・豆乳        |                                | にんじん               | はくさい・しめじたけ・ねぎ               | しらたき                          | 油                   | 豚肉 大豆 小麦                              |
|             | ◆ツナそば                     | マグロフレーク・高野豆腐                 |                                | にんじん               | しょうが                        | 砂糖                            | 油                   | 大豆 小麦                                 |
|             | *デコボン                     |                              |                                |                    | デコボン                        |                               |                     |                                       |
|             | 白玉うどん                     |                              |                                |                    |                             | 【白玉うどん】                       |                     | 小麦                                    |
| 20木<br>セレクト | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | きざみきつねうどん                 | 鶏肉・油揚げ・かまぼこ                  |                                | にんじん               | はくさい・えのきたけ・ねぎ<br>干ししいたけ     | 砂糖                            | 油                   | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|             | ★かきあげ<br>(天つゆ)            |                              |                                | にんじん・しゅんぎく         | たまねぎ・ごぼう                    | 小麦粉                           | 油                   | 小麦 大豆                                 |
|             | *ガトーショコラ                  |                              |                                |                    |                             | ガトーショコラ                       |                     | 大豆                                    |
|             | *いちごのクレープ                 | いちごのクレープ                     |                                |                    |                             |                               |                     | 大豆                                    |
|             | 麦ご飯                       |                              |                                |                    |                             | 【米】・大麦                        |                     |                                       |
| 21金         | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | ポークカレー                    | 【豚肉】                         |                                | にんじん               | たまねぎ・グリーンピース                | じゃがいも                         | カレーパウダー             | 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ                      |
|             | フルーツクリームヨーグルト             |                              | ヨーグルト<br>生クリーム                 |                    | みかん・パイナップル・もも<br>ナタデココ      | 砂糖                            |                     | もも 乳                                  |
| 25火         | ご飯                        |                              |                                |                    |                             | 【米】                           |                     |                                       |
|             | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | かす汁                       | 【豚肉】・【豆腐】<br>白みそ             |                                | にんじん               | だいこん・えのきたけ<br>ねぎ・しょうが       |                               | 油                   | 豚肉 大豆                                 |
|             | さばの塩焼き                    | さば                           |                                |                    |                             |                               | 油                   | さば                                    |
|             | ◎こまつなのおひたし                |                              |                                | こまつな・にんじん          |                             |                               | 砂糖                  | 大豆 小麦                                 |
| 26水         | 麦ご飯                       |                              |                                |                    |                             | 【米】・大麦                        |                     |                                       |
|             | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | ベジタブルスープ                  | ウインナー                        |                                | にんじん・ブロッコリー        | たまねぎ・とうもろこし                 | じゃがいも                         | 油                   | 豚肉 大豆 小麦                              |
|             | ★鶏肉のマリアナソース               | 鶏肉                           |                                |                    | しょうが                        | でんぷん・砂糖                       | 油                   | 鶏肉 大豆 小麦 りんご                          |
|             | さけふりかけ                    | さけ                           |                                |                    |                             | 砂糖                            | ごま・油                | さけ ごま 大豆                              |
| 27木         | ご飯                        |                              |                                |                    |                             | 【米】                           |                     |                                       |
|             | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | すきやき                      | 牛肉・かまぼこ                      |                                | にんじん               | はくさい・えのきたけ・ねぎ               | 角心・こんにゃく<br>砂糖                | 油                   | 牛肉 小麦 大豆                              |
|             | ★あじフリッター・3個<br>◎いんげんのごま和え | あじ                           | オキアミ・あおさ                       |                    |                             | 小麦粉・でんぷん<br>砂糖・米粉             | 油                   | 大豆 小麦                                 |
| 28金         | りんごパン                     |                              |                                |                    | りんご                         | パン                            |                     | 小麦 乳 大豆 豚肉 りんご                        |
|             | 牛乳                        |                              | 【牛乳】                           |                    |                             |                               |                     | 乳                                     |
|             | 冬野菜のシチュー                  | ベーコン・豆乳                      |                                | にんじん・ブロッコリー        | たまねぎ・だいこん・はくさい              |                               | ホワイトルウ<br>油         | 豚肉 大豆                                 |
|             | 焼きフランクフルト                 | 豚肉                           |                                |                    |                             | 砂糖                            | 油                   | 豚肉                                    |
|             | ◎ほうれんそうのささみ和え<br>ココアパウダー  | ささみフレーク                      |                                | 【ほうれんそう】           |                             |                               | ドレッシング              | 鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 りんご                     |

- ・ \*印のデコボンの皮・空袋、りんご、ピタパン、ガトーショコラ、いちごのクレープの空袋、ヨーグルトの空容器・スプーン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。(天候により、産地が変わることがあります。)
- ・ 献立名に ( ) で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・ ◎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。
- ・ 4日、10日、19日、25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。

