



令和2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							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	小麦	そば	えび	かに	そば	花生	
		魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実								
3月	ご飯					米									
	牛乳		牛乳									乳			
	鬼のすまし汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ										
	いわしのかば焼き	いわし				でん粉・米粉 砂糖	油								
	即席漬				きゅうり・キャベツ・たくあん										
	節分豆	だいず													
4火	ご飯					米									
	牛乳		牛乳									乳			
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油								
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油					卵			
	おひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖									
5水	金芽ロウカット玄米ご飯					金芽ロウカット玄米									
	焼き鳥丼の具(焼き鳥)	鶏肉			しょうが	砂糖・でん粉	油								
	(野菜)			ピーマン 赤パプリカ	キャベツ・たまねぎ		油								
	牛乳		牛乳									乳			
	沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ たけのこ										
	ヨーグルト		ヨーグルト									乳			
6木	ご飯					米									
	牛乳		牛乳									乳			
	けんちん汁	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん	さつまいも こんにゃく									
	ホキの香味揚げ	ホキ			ねぎ・にんにく	でん粉・砂糖	油								
	シャキシャキ和え	ハム		みずな	れんこん・きゅうり			ノンエッグ マヨネーズ							
7金	ご飯					米									
	牛乳		牛乳									乳			
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・だいず・みそ とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・ねぎ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉									
	春巻	豚肉		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	小麦							
	ナムル			チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油								
10月	ご飯					米									
	牛乳		牛乳									乳			
	だいこんのすり流し汁	鶏団子		にんじん・こまつな	だいこん・はくさい・たまねぎ えのきたけ	でん粉									
	さばのカレー揚げ	さば			にんにく	でん粉	油								
こんぶ和え		こんぶ		きゅうり・キャベツ											
12水	チャーハン	ベーコン			とうもろこし・エリンギ・ねぎ	米	油								
	牛乳		牛乳									乳			
	中華スープ	鶏肉・とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・干しいたけ										
	フルーツ杏仁				パイナップル・もも	豆乳杏仁とうふ・砂糖									
13木	ご飯					米									
	牛乳		牛乳									乳			
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	かぼちゃ	しめじ・ねぎ										
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉	油	小麦							
	切り干しだいこんの煮物	ツナ		にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	砂糖									
14金	スライSPAN・2枚					スライSPAN						小麦・乳			
	セレクトフライサンド	鶏肉				砂糖・小麦粉 でん粉	油	小麦							
	A:チキン竜田サンド														
	B:フィッシュサンド	たら				パン粉・でん粉 米粉	油	小麦							
	キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油								
	タルタルソース						タルタルソース	卵							
	牛乳		牛乳									乳			
	トマトとお豆のスープ	ウインナー・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも ひよこ豆									
ココアパウダー					ココアパウダー										



本来、節分は季節の変わり目にあたる「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを言います。旧暦では、立春が一年の始めとされ、その前日である節分は「大みそか」として特に重要とされていました。年の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられていたため、さまざまな邪気払いが行われてきました。中でも「豆まき」は、災いを追い払うと同時に、年の数だけ豆を食べて、一年の無病息災を願うことで有名です。他にも、ヒラギの枝に焼いたいわしの頭を刺して玄関に飾って、鬼が入ってこないようにします。



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2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					
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そつ	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	卵	小麦	そば	落花生	その他	
17月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	みそおでん	豚肉・高野豆腐 うずら卵・みそ		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも・砂糖 こんにゃく						卵	
	野菜バーグ	魚肉すり身・とうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ・たまねぎ	砂糖・でん粉 じゃがいも	油						
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング						
18火	白玉うどん					白玉うどん						小麦	
	あんかけうどん(汁)	鶏肉・かまぼこ		にんじん・みすな	はくさい・えのきたけ	でん粉							
	牛乳		牛乳									乳	
	れんこん&さつまいもチップス				れんこん	さつまいも	油						
	ツナ和え	ツナ		こまつな	キャベツ	砂糖							
19水	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	ちゃんこ汁	豚肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・ねぎ・しょうが	しらたき							
	さわらのおろしだれ	さわら			だいこん	砂糖	油						
	菜の花和え			なばな	もやし・とうもろこし		ドレッシング						
20木	麦ご飯					米・大麦							
	コン根カレーライス	豚肉		かぼちゃ	だいこん・れんこん・ごぼう グリーンピース・たまねぎ しょうが・にんにく	カレールウ						小麦	
	牛乳		牛乳									乳	
	ひじき入りポテトサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ						
	福神漬				福神漬								
21金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									乳	
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でん粉 こんにゃく							
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ				砂糖・でん粉							
	骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	はくさい	砂糖							
25火	チョコ揚げパン	木曾川中学校リクエスト					小型ロールパン 砂糖	油				小麦・乳	
	プチパン					プチパン						小麦	
	牛乳		牛乳									乳	
	豆乳クリームパスタ	ベーコン・豆乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・にんにく	パンネ 米粉ホワイトルウ	油					小麦	
	彩りサラダ	ハム		赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		ドレッシング						
26水	ご飯	尾西第一中学校リクエスト					米						
	牛乳		牛乳									乳	
	かきたま汁	卵・とうふ かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ	でん粉						卵	
	鶏肉とれんこんのレモン煮	鶏肉			れんこん・レモン	でん粉・砂糖	油						
	おかか和え	かつお削り節		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖							
27木	わかめご飯	尾西第二中学校リクエスト			わかめ		米・砂糖						
	牛乳		牛乳									乳	
	豚汁	豚肉・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも こんにゃく							
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	じゃがいも・でん粉 砂糖	ラード・油						
	ゆかり和え			赤じそ粉	もやし・はくさい								
28金	中華めん	尾西第三中学校リクエスト					中華めん					小麦	
	ちゃんぽんめん(汁)	豚肉・なると		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・もやし・たまねぎ にんにく								
	牛乳		牛乳									乳	
	揚げぎょうざ・3個	鶏肉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	小麦粉・でん粉 砂糖	ラード ごま油・油					小麦	
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油						

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- ② 3日、6日、10日、12日、19日、21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。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。

☆応募献立☆

20日(木)の「ひじき入りポテトサラダ」は、木曾川中学校の生徒が考えた献立です。6群の食品が必ず入るように考えてくれました。また、ひじきを使うことで、中学生に必要な「鉄分」を多くとれるように工夫してくれました。

★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。



QRコードを読み取り

リクエスト給食 Week

2月25日(火)～28日(金)は、各中学校のリクエスト給食を実施します。3年生のみなさんが、9年間の給食生活の締めくくりとして食べたい料理についてアンケートを行いました。3年生の人は給食を食べながら、好きだった献立や、クラスの仲間との会食など、楽しかったできごとを思い出してみてください。1・2年生の人も、最後に食べたい給食を考えてみましょう。