



令和5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		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1水	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ちゃんこじる	【ぶたにく】・いかだんご		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ しらたき・ほししいたけ			あぶら	豚肉 いか 大豆 小麦	653 31.0
	きぬあつあげのあまみそがけ	だいす・あかみそ						でんぷん・さとう	大豆 小麦	
	こざかな		かたくちいわし					さとう	小麦 大豆	
2木	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	れんこんカレー	【ぶたにく】		にんじん・【トマト】	れんこん・たまねぎ・にんにく			カレールー あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	690 19.5
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パイナップル もも・ナタデココ			さとう	もも 乳	
3金	ごはん	だしを あじわうひ						【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	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・えのきたけ ほししいたけ				大豆 小麦	668 31.1
	☆いわしのかばやきふう	いわし	ほねにきを つけてね					【こめこ】・でんぷん さとう	大豆 小麦	
	◎シャキシャキあえ	ささみフレーク		みすな	【れんこん】				ドレッシング 鶏肉 大豆 セラチン ごま 小麦	
いりだいす	だいす	かたくちいわし					さつまいも・さとう	あぶら・ごま	大豆 ごま	
6月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	かすじる	【ぶたにく】・【とうふ】 しろみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ・しょうが			あぶら	豚肉 大豆	660 23.4
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・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
7火	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	だいこんのそぼろに	【ぶたにく】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ しょうが			さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦
	☆ししゃもフライの あまだれがけ・2こ		ししゃも					パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	小麦 大豆
8水	ごはん	しゆんを あじわうひ	ほねも たべられるよ					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ふゆのこんさいじる	【ぶたにく】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・【れんこん】 ねぎ・ほししいたけ			あぶら	豚肉 大豆 小麦	687 31.2
	てりどり	とりにく			しょうが			さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	*デコボン				デコボン					
9木	レーズンロールパン				レーズン			パン		小麦 乳 大豆
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ホワイトシチュー	とりにく・とりにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ			じゃがいも	ホワイトルー あぶら	鶏肉 大豆
	やきフランクフルト	ぶたにく						さとう	あぶら	豚肉
◆◎ひじきとほうれんそうの ごまドレサラダ	あぶらあげ	ひじき	【ほうれんそう】 にんじん	たまねぎ			さとう	ドレッシング	大豆 小麦 ごま	
10金	きんめロウカットげんまいごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	よしのじる	とりにく・あつあげ		にんじん	だいこん・ねぎ			さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく			たまねぎ			さとう・パンこ でんぷん・こむぎこ	あぶら	牛肉 大豆 小麦
	あじつけのり		【のり】					さとう		大豆 小麦
13月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	とうもろこし・ねぎ			でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦
	ピピンパのぐ	【ぶたにく】		にんじん	しょうが・にんにく			さとう・でんぷん	ごまあぶら	豚肉 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 セラチン	

○ * しるしのデコボンのかわ・からぶくろ、りんご、ピタパンのからぶくろ、ベリーヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆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。)

○ こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

○ ◎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げてちょうりしてあります。

○ 1日、8日、13日、14日、15日、20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。



ことしのせつぶんは、2月3日です。
せつぶんは、「きせつをわける」ふしめとなるひです。
げんざいでは、とくにりっしゆんのぜんじつのことをさし、まめまきをしておに(じゃき)をはらうぎょうじなどがおこなわれます。

9日(木)の「ひじきとほうれんそうのごまドレサラダ」は、浅井中学校のせいとがかんがえたこんだてです。やさいからでたすいぶんをきゅうしゅうするために、あぶらあげをいれることがポイントです。

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5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		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
14火	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	なめこととうふのみそしる	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ				大豆	
	ぎゅうにくと いとこんにやくのいりに	ぎゅうにく		にんじん	しめじ・こんにやく たまねぎ・ねぎ	さとう	あぶら		牛肉 大豆 小麦	
	*りんご				りんご				りんご	
15水	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	コンソメスープ	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	あぶら		豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	ハンバーグの デミグラスソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 りんご	
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん				
16木	わかめごはん	【わかめ】	わかめ					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	にくじゃが	ぎゅうにく・【ぶたにく】		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		牛肉 豚肉 大豆 小麦	
	あつやきたまご	たまご				でんぷん・さとう	あぶら		卵 小麦 大豆	
17金	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	とんこつラーメン(しる)	【ぶたにく】・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		豚肉 小麦 大豆	
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		豚肉 大豆 小麦 ごま	
	◎きりぼしだいこんの こますあえ			チンゲンサイ	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		ごま 小麦 大豆	
20月	むぎごはん	【むぎ】						【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	さといものみそしる	【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ	さといも			大豆	
	さばのこうみだれ	さば				さとう・でんぷん	あぶら・ごま ごまあぶら		さば 大豆 小麦 ごま	
	◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう			小麦 大豆	
21火	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ちゅうかスープ	【ぶたにく】		にんじん・にら	はくさい・もやし・とうもろこし エリンギ・ほししいたけ		あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	
	*ベリーヨーグルト		ベリーヨーグルト						乳 りんご ゼラチン	
22水	*ピタパン							ピタパン		小麦 大豆 乳
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	エリンギ・しめじ・キャベツ とうもろこし		あぶら		豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	チリコンカン	あいびきにく (ぎゅうにく・【ぶたにく】) 【だいす】		トマト	たまねぎ・きパプリカ・セロリ	さとう・でんぷん	あぶら		牛肉 豚肉 大豆 りんご	
	ココアパウダー					ココアパウダー			大豆	
24金	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん	さといも	あぶら		豚肉 大豆	
	☆やさいかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら		小麦 大豆	
	たくあん				たくあん				大豆 小麦 さば	
27月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ちゅうかみそしる	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら		鶏肉 卵 小麦 大豆	
☆しろみざかなのくろずがけ	ほき				こむぎこ・でんぷん さとう	あぶら		小麦 大豆		
28火	しらたまうどん							【しらたまうどん】		小麦
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	カレーうどん(しる)	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	カレールー あぶら		鶏肉 小麦 大豆	
	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	

- * _____ しるしのデコポンのかわ・からぶくろ、りんご、ピタパンのからぶくろ、ベリーヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ◆はおうほこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】のしょくひんはあい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。)
- こんだてめいに()でさかいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎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げてちょうりしてあります。
- 1日、8日、13日、14日、15日、20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。

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。

