



# 令和5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：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	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)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)				
		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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実				
1 水	ご飯					【米】			731	31.5	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	なめこと豆腐のみそ汁	【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なめこ・だいこん・えのきだけ						大豆
	牛肉と糸こんにゃくのいり煮	牛肉		にんじん	しめじ・こんにゃく たまねぎ・ねぎ	砂糖	油				牛肉 大豆 小麦
	*りんご				りんご						りんご
2 木	ご飯					【米】			801	35.9	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	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 干しいたけ						大豆 小麦
	☆いわしの蒲焼き風	いわし				【米粉】・でんぷん 砂糖	油				大豆 小麦
	◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	【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			
3 金	わかめご飯		わかめ			【米】			773	28.5	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	肉じゃが	牛肉・【豚肉】		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				牛肉 豚肉 大豆 小麦
	厚焼き卵	卵				でんぷん・砂糖	油				卵 小麦 大豆
6 月	ご飯					【米】			751	34.0	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	さといものみそ汁	【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきだけ ねぎ	さといも					大豆
	さばの香味だれ	さば				砂糖・でんぷん	油・ごま油 ごま				さば 大豆 小麦 ごま
◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖			小麦 大豆			
7 火	ご飯					【米】			822	22.1	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	れんこんカレー	【豚肉】		にんじん・【トマト】	れんこん・たまねぎ にんにく		カレールウ 油				豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ
フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		みかん・パイナップル もも・ナタデココ	砂糖			もも 乳			
8 水	中華めん					【中華めん】		小麦	785	30.8	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	豚骨ラーメン(汁)	【豚肉】・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		油				豚肉 小麦 大豆
	☆春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油				豚肉 大豆 小麦 ごま
	◎切干しいたけのごま酢和え			チンゲンサイ	切干しいたけ	砂糖	ごま油				ごま 小麦 大豆
9 木	ご飯					【米】			834	31.8	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	中華スープ	【豚肉】		にんじん・にら	はくさい・もやし・とうもろこし エリンギ・干しいたけ		油				豚肉 鶏肉 大豆 小麦
☆油淋鶏(ユージンチー)	鶏肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・米粉 砂糖	油		鶏肉 大豆 小麦			
10 金	レーズンロールパン				レーズン	パン		小麦 乳 大豆	896	35.0	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	ホワイトシチュー	鶏肉・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 油				鶏肉 大豆
	焼きフランクフルト	豚肉				砂糖	油				豚肉
◆◎ひじきとほうれん草の ごまドレサラダ	油揚げ	ひじき	【ほうれん草】 にんじん	たまねぎ	砂糖	ドレッシング		大豆 小麦 ごま			
13 月	ご飯					【米】			800	35.1	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	冬の根菜汁	【豚肉】・油揚げ		にんじん	だいこん・【れんこん】 ねぎ・干しいたけ		油				豚肉 大豆 小麦
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油				鶏肉 大豆 小麦
*デコボン				デコボン							

○ \* 印のデコボンの皮・空袋、りんご、ピタパンの空袋、ベリー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。

(天候などにより、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。

○ 1日、6日、13日、17日、22日、27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。

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

10日(金)の「ひじきとほうれん草のごまドレサラダ」は、浅井中学校の生徒が考えた献立です。野菜から出た水分を吸収するために、油揚げを入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



マナーを守って楽しく食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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 (特定原材料及びそれに準ずる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 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			
14 火	ご飯					【米】			824	25.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん	さといも	油	豚肉 大豆		
	☆野菜かき揚げ (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 大豆 小麦 さば		
15 水	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】			793	30.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	吉野汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	☆ミンチカツ たくあん	牛肉			たまねぎ たくあん	砂糖・パン粉 でんぷん・小麦粉	油	牛肉 大豆 小麦 小麦 大豆		
16 木	ご飯					【米】			787	33.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	茶わん蒸しスープ	鶏肉・【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・干しいたけ	でんぷん	油	鶏肉 卵 小麦 大豆		
	☆白身魚の黒酢がけ	ほき				小麦粉・でんぷん 砂糖	油	小麦 大豆		
17 金	ご飯					【米】			810	28.4
	牛乳		【牛乳】					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	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	ハンバーグのデミグラスソースがけ かつおふりかけ	豚肉・鶏肉 かつお節	のり	抹茶	たまねぎ	でんぷん・砂糖 砂糖・でんぷん	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
20 月	麦ご飯					【米】・大麦			820	28.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かす汁	【豚肉】・【豆腐】 白みそ		にんじん	だいこん・えのきだけ ねぎ・しょうが		油	豚肉 大豆		
	☆ポテトコロッケ 味付けのり	豚肉・牛肉	【のり】	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉 砂糖	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆 大豆 小麦		
21 火	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	792	30.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレーうどん(汁)	鶏肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・干しいたけ	でんぷん	カレールウ 油	鶏肉 小麦 大豆		
	キャベツ入りつくね ◎はくさいのこんぶ和え	鶏肉・かつお節	こんぶ		【キャベツ】・しょうが はくさい	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
22 水	ご飯					【米】			751	34.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんこ汁	【豚肉】・いか団子		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきだけ しらたき・干しいたけ		油	豚肉 いか 大豆 小麦		
	絹厚揚げの甘みそがけ 小魚	大豆・赤みそ	かたくちいわし			でんぷん・砂糖 砂糖	油	大豆 小麦 小麦 大豆		
24 金	*ピタパン					ピタパン		小麦 大豆 乳	722	32.6
	牛乳		【牛乳】					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		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	チリコンカン ココアパウダー	合びき肉(牛肉・【豚肉】) 【大豆】		トマト	たまねぎ・黄パプリカ セロリ	砂糖・でんぷん ココアパウダー	油	牛肉 豚肉 大豆 りんご 大豆		
27 月	麦ご飯					【米】・大麦			809	30.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	ピビンバの具 ◎ピビンバの野菜	【豚肉】		にんじん	しょうが・にんにく 【ほうれんそう】	砂糖・でんぷん	ごま油 ドレッシング	豚肉 ごま 大豆 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
28 火	ご飯					【米】			882	31.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	だいこんのそぼろ煮	【豚肉】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・干しいたけ しょうが	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	☆ししゃもフライの 甘だれがけ・3個 *ベリーヨーグルト		ししゃも ベリーヨーグルト			パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	油	小麦 大豆 乳 りんご ゼラチン		

○ \* 印のデコボンの皮・空袋、りんご、ピタパンの空袋、ベリー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。(天候などにより、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。
- 1日、6日、13日、17日、22日、27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。

