



令和5年2月分 学校給食献立予定表



マナーをまもってのしくたべよう

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	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ	649	25.4
	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 ゼラチン		
2 木	ごはん							【こめ】	618	27.4
	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 ＊りんご	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		
3 金	ごはん							【こめ】	668	31.1
	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		
	☆いわしのかば焼きふう	いわし				【こめこ】・でんぷん さとう	あぶら	大豆 小麦		
	◎シャキシャキあえ	ささみフレーク		みずな	【れんこん】			ドレッシング		
	いりだいず	だいず	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】	677	28.4
	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		
	こざかな		かたくちいわし			さとう		小麦 大豆		
7 火	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】	674	26.8
	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		
	◎ぎりほしだいこんの ごますあえ		チンゲンサイ	きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら		ごま 小麦 大豆		
8 水	ごはん							【こめ】	690	19.4
	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		カレールーフ あぶら	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 なまクリーム		みかん・パインアップル もも・ナタデココ	さとう		もも 乳		
9 木	きんめロウカットげんまいごはん							【こめ】	635	29.0
	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		
	きぬあつあげのあまみそがけ	だいず・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
10 金	ごはん							【こめ】	616	24.5
	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		
	あじつけのり					さとう		大豆 小麦		
13 月	ごはん							【こめ】	633	29.5
	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		

○ ＊ _____ す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、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(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、2日、9日、13日、15日、24日のおかずには、

調味料に乳・卵・小麦・えび・かを含むことがあります。

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、とくにりっしゅんのせんじつのことをさし、まめまきをしておに
(じゃき)をはらうきょうじなどがおこなわれます。

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。

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)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
14 火	レーズンロールパン				レーズン	パン		小麦 乳 大豆	721	28.6
	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・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 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 ごまドレッシング	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		
15 水	ごはん					【こめ】			687	31.2
	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		
	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					
16 木	わかめごはん		わかめ			【こめ】			675	23.8
	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		
	☆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		
	たくあん				たくあん			小麦 大豆		
17 金	ごはん					【こめ】			648	24.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	だいこんのそぼろに ☆ししゃもフライの あまだれかけ・2こ	【ぶたにく】・はんぺん		にんじん・さいいんげん	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		
20 月	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			664	21.9
	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		
								大豆 小麦 さば		
21 火	ごはん					【こめ】			655	28.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちやわんむしスープ	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		
22 水	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	667	26.2
	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	カレールウ あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
24 金	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	666	23.6
	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	ウィンナー		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		
27 月	ハンバーグの デミグラスソースかけ	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	766	30.2
	かつおぶしかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん				
	ごはん					【こめ】				
28 火	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	619	27.9
	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		
	☆ユースー	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		
28 火	*ピタパン					ピタパン		小麦 大豆 乳	619	27.9
	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・きハブリカ・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		

- * _____ 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、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよくひんはいちけんさんのものをしようしています。(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 () でさいいされているちょうみょうは、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ててあります。
- ☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。
- 1日、2日、9日、13日、15日、24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、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。



 14日(火)の「ひじきとほうれんそうのごまドレッシング」は、浅井中学校のせいとががな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。

