



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】			802	29.2	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	かす汁	【豚肉】・【豆腐】 白みそ		にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ・しょうが			油			豚肉 大豆
	☆ポテトコロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉		油			豚肉 牛肉 小麦 大豆
	小魚		かたくちいわし					砂糖			小麦 大豆
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・えのきたけ 干しいたけ						大豆 小麦
	☆いわしの蒲焼き風	いわし				【米粉】・てんぷん 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】			774	32.7	
	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・えのきたけ 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	大豆・赤みそ				てんぷん・砂糖		油			大豆 小麦
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・えのきたけ ねぎ		さといも				大豆
	さばの香味だれ	さば				砂糖・てんぷん		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】			734	28.2	
	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				てんぷん・砂糖		油			卵 小麦 大豆
味付けのり			【のり】					砂糖	大豆 小麦		
8 水	中華めん					【中華めん】			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	てんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ		ごま油・油			豚肉 大豆 小麦 ごま
◎切干しだいこんのごま酢和え			チンゲンサイ	切干しだいこん				砂糖	ごま 小麦 大豆		
9 木	ご飯					【米】			794	30.3	
	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・てんぷん		油			鶏肉 大豆 小麦
	☆ミンチカツ	牛肉			たまねぎ	砂糖・パン粉 てんぷん・小麦粉		油			牛肉 大豆 小麦
たくあん				たくあん					小麦 大豆		
10 金	レーズンロールパン				レーズン	パン			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	大豆 小麦 ごま		
13 月	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(ユーリンチー)	鶏肉			にんにく・しょうが・ねぎ	てんぷん・米粉 砂糖		油			鶏肉 大豆 小麦

○ * 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。

○ 3日、6日、16日、17日、20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)	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			
14	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 パナナ		
		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		
15	水	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】			812	29.6
		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		ししゃも			パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	油	小麦 大豆		
16	木	ご飯					【米】			810	28.4
		牛乳		【牛乳】					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	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	豚肉・鶏肉			たまねぎ	でんぷん・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
17	金	ご飯					【米】			731	31.5
		牛乳		【牛乳】					乳		
		なめこ豆腐のみそ汁	【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ			大豆		
		牛肉と糸こんにゃくのいり煮 *りんご	牛肉		にんじん	しめじ・こんにゃく たまねぎ・ねぎ りんご	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦 りんご		
20	月	麦ご飯					【米】・大麦			836	35.9
		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 *デコボン	鶏肉			しょうが デコボン	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 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			【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】			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・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦 大豆 大豆 小麦 さば		
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	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		
		ピビンパの具 ◎ピビンパの野菜	【豚肉】		にんじん	しょうが・にんにく 【ほうれんそう】 もやし	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】			856	35.6
		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】	えのきたけ・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 *ベリーヨーグルト	ほき				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。

○ 3日、6日、16日、17日、20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、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。

