



令和5年 2月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	あか 赤：おもにからだをつくるもとになる	みどり 緑：おもにからだのちょうしをととのえる	き 黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	小麦	えび	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1 水	ごはん			こめ							
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦				606	17.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	しおだれサラダ	ツナ	キャベツ・きゅうり・あかパプリカ	ドレッシング							
2 木	きんめロウカットげんまいごはん			きんめロウカットげんまい・こめ							
2 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳				661	25.1	
	かぼちゃのしろみそしる	ぶたにく・みそ	かぼちゃ・はくさい・にんじん えのきたけ・ねぎ								
	とりにくのあげてり	とりにく	しょうが	でんぷん・あぶら・さとう							
	あかじそあえ		だいこん・みずな・あかじそ								
3 金	ごはん			こめ					596	25.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ								
	いわしのうめ	いわし	うめほし	さとう・でんぷん							
	はるのたまごいため	たまご	にんじん・なばな	さとう・あぶら	卵						
6 月	チャーハン	とりにく	エリンギ・ねぎ・ピーマン	あぶら・こめ					652	18.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	すいぎょうざスープ	ベーコン・すいぎょうざ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん たけのこ		小麦						
	フルーツアソニン		ナタデココ・パイナップル・もも	とうにゅうゼリー・さとう							
7 火	ごはん			こめ					620	25.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	よしのじる	とりにく	だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ	さといも・でんぷん							
	なまあげのにくみそかけ 1~3ねん：1こ 4~6ねん：2こ	なまあげ・ぶたにく・みそ	たまねぎ	さとう・でんぷん							
ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう・もやし	ごま・さとう								
8 水	チョコあげパン			こがたロールパン・さとう あぶら	小麦・乳				670	22.0	
	プチパン (5・6ねん)			プチパン	小麦						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とうにゅうクリームシチュー	ベーコン・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・エリンギ ブロッコリー	じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら							
	じゃこ&チーズサラダ	ハム・ちりめんじゃこ・チーズ	キャベツ・こまつな	ノンエッグマヨネーズ	乳						
9 木	ごはん			こめ					571	28.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	すましじる	かまぼこ	にんじん・はくさい・えのきたけ ほししいたけ・みつば								
	さばのしおやき	さば		あぶら							
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな・もやし	さとう							
10 金	ごはん			こめ					665	28.0	
	ルーローハンのぐ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ きパプリカ・あかパプリカ・たかなづけ	さとう・でんぷん・ごま・あぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	トックスープ	とりにく	チンゲンサイ・キャベツ・にんじん とうもろこし	トック (もち)							
ヨーグルト	ヨーグルト			乳							
13 月	ごはん			こめ					604	24.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	にみそ	ぶたにく・だいず・みそ	だいこん・にんじん・こんにゃく さやいんげん	さといも・さとう							
	わかさぎのからあげ	わかさぎ		でんぷん・あぶら							
こがねあえ		こまつな・キャベツ・とうもろこし	さとう								
14 火	むぎごはん			おおむぎ・こめ					643	22.9	
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく・えび	にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ にら・ほししいたけ	さとう・あぶら・でんぷん	えび						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら エリンギ	でんぷん・さとう・ごまあぶら あぶら・こむぎこ・みずあめ	小麦						
	ちゅうかサラダ	とりにく・かんでん	チンゲンサイ・きゅうり・とうもろこし	さとう・ごまあぶら							

せつぶん・りっしゅん
こんだて

だしを
あじわうひ

しゅんを
あじわうひ

◆◇3日は、節分・立春献立です◆◇



3日は節分、4日は立春です。立春は、春の始まりであり、昔は1年の始まりとされていました。その前日が節分です。
 新しい年が始まる前に、においの強いいわしの頭や、葉がチクチクしているひいらぎをかざって、悪いものを追い払う風習があります。
 それらにちなんで3日の給食には、いわしの梅煮と春を知らせる野菜である菜花が入った、春のたまごいためが出ます。



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5年 2月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものとなる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもととなる	アレルギー義務表示					中学年量を掲載		
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
15 水	ごはん			こめ							636	26.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	かきたまじる	たまご・こうやどうふ	はくさい・えのきたけ こまつな・ほししいたけ	でんぷん	卵							
	おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・だいこん	ラード・さとう・でんぷん じゃがいも・あぶら								
	ひじきのいために	ひじき	にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら								
16 木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦						661	24.8
	ちゃんぼん(しる)	ぶたにく・なると	たまねぎ・にら・にんじん・もやし ねぎ・にんにく									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぷん・ラード・さとう こむぎこ・あぶら	小麦							
	ハンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら								
17 金	ごはん			こめ							672	27.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ごまみそしる	ぶたにく・みそ	かぼちゃ・だいこん・はくさい・ねぎ	さつまいも・ごま								
	ぶりのえのきだれ	ぶり	えのきたけ	あぶら・さとう・でんぷん								
	とうふのサラダ	とうふ・とりにく・わかめ	きゅうり・もやし・にんじん	さとう								
20 月	わかめごはん	わかめ		こめ							632	22.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	のっぺいじる	とりにく	だいこん・にんじん・こんにゃく・ねぎ	さといも・でんぷん								
	コロケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・あぶら	小麦							
	こまつなあえ	ツナ	こまつな・もやし	さとう								
21 火	くろロールパン			くろロールパン	小麦・乳						675	23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	コーンポタージュ	ベーコン・ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし	じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら	乳							
	こめこマカロニひじきサラダ	とりにく・ひじき	キャベツ・きゅうり・あかパプリカ	こめこマカロニ ノンエックマヨネーズ								
22 水	ごはん			こめ							676	28.2
	あげとりどんのぐ	とりにく	にんにく・しょうが・ピーマン きパプリカ・ねぎ	でんぷん・さとう・あぶら								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	カレーふうみのキャベツたっぷりぶたじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	じゃがいも								
24 金	ごはん			こめ							606	24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	かんとうに	はんぺん・がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにゃく	さといも・さとう								
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵							
	てっこつあえ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう・はくさい	さとう								
27 月	しらたまうどん			しらたまうどん	小麦						599	19.7
	ごもくあんかけうどん(しる)	とりにく・かまぼこ	ごぼう・はくさい・にんじん・こまつな えのきたけ	でんぷん								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	さつまいもとれんこんのあまからがらめ		れんこん	さつまいも・でんぷん・あぶら さとう								
28 火	ごはん			こめ							651	22.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら								
	ごぼうつくね・2こ	とりにく	たまねぎ・ごぼう・しょうが	ラード・でんぷん・あぶら・さとう								
	きりぼしだいこんのあますあえ	ツナ	きりぼしだいこん・こまつな	さとう・ごまあぶら								

「まごわ
やさしい」
こんだて

たさい
はしつかいのひ

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 2日、7日、9日、13日、17日、22日、28日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」は含んでいません。
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。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。



★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



22日 応募献立「カレー風味のキャベツたっぷり豚汁」

開明小学校の児童が考えてくれた献立です。愛知県産の食材である
キャベツをたくさん使い、みんなが好きなカレー風味にしてくれました。

