



令和5年 2月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示				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)	卵	小麦	そば	落花生		
1 水	ご飯					米						838	21.2
	ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ	油			小麦			
	牛乳		牛乳							乳			
	さつまいもチップス					さつまいも	油						
	塩だれサラダ	ツナ		赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング						
2 木	金芽ロウカット玄米ご飯					米 金芽ロウカット玄米					759	29.8	
	牛乳		牛乳							乳			
	ちゃんこ汁	鶏肉・焼きどうふ		にんじん	しらたき・はくさい ねぎ・えのきだけ・しょうが								
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ			たまねぎ		砂糖・でん粉						
	赤じそ和え			みすな・赤じそ	だいこん								
3 金	ご飯					米					744	29.6	
	牛乳		牛乳							乳			
	吉野汁	鶏肉・とうふ		こまつな	だいこん・ごぼう こんにゃく	さといも・でん粉							
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖・でん粉							
	春の卵いため	卵		にんじん・なばな		砂糖	油			卵			
6 月	ご飯					米					821	31.3	
	カツ丼の具 (カツ)	豚肉				でん粉・パン粉	油			小麦			
	(卵とし)	卵		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖・でん粉				卵			
	牛乳		牛乳							乳			
	かす汁	鶏肉・とうふ・みそ			だいこん・こんにゃく・ねぎ	さといも							
7 火	チャーハン	鶏肉		ピーマン	とうもろこし・エリンギ ねぎ	米	油				750	20.0	
	牛乳		牛乳							乳			
	水ぎょうざスープ	ベーコン・水ぎょうざ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ					小麦			
	フルーツアンニン				ナタデココ・パイナップル もも	豆乳ゼリー 砂糖							
8 水	チョコ揚げパン					小型ロールパン 砂糖	油			小麦・乳	767	26.0	
	プチパン					プチパン				小麦			
	牛乳		牛乳							乳			
	豆乳クリームシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	米粉ホワイトルウ じゃがいも	油						
	じゃこ&チーズサラダ	ハム	チーズ ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ・きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ			乳			
9 木	ご飯					米					729	34.8	
	牛乳		牛乳							乳			
	すまし汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・えのきだけ 干ししいたけ								
	さばの塩焼き	さば					油						
	こまつなの煮びたし	油揚げ		こまつな	もやし	砂糖							
10 金	ご飯					米					797	31.5	
	ルーローハンの具	豚肉		赤パプリカ・高菜漬	しょうが・にんにく たまねぎ・黄パプリカ	砂糖・でん粉	油・ごま						
	牛乳		牛乳							乳			
	トックスープ	鶏肉		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし	トック (もち)							
	ヨーグルト		ヨーグルト							乳			
13 月	ご飯					米					752	28.8	
	牛乳		牛乳							乳			
	煮みそ	豚肉・だいす・みそ		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖							
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ				でん粉	油						
	こがね和え			こまつな	キャベツ・とうもろこし	砂糖							
14 火	麦ご飯					米・大麦					816	30.0	
	中華飯の具	豚肉・いか・えび		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ たけのこ・干ししいたけ	砂糖・でん粉	油			えび			
	牛乳		牛乳							乳			
	春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	でん粉・砂糖 水あめ・小麦粉	油・ごま油			小麦			
	中華サラダ	鶏肉	寒天	チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	砂糖	ごま油						

◆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、9日、13日、17日、22日、28日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。
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



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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					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)	卵	小麦	そば	花生			
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実							
15 水	ご飯					米							777	32.2
	牛乳		牛乳						乳					
	かきたま汁	かまぼこ 高野とうふ・卵		こまつな	はくさい・えのきたけ 干しいたけ	でん粉			卵					
	おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	砂糖・でん粉 じゃがいも	油・ラード							
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	さやいんげん・にんじん		砂糖	油							
16 木	中華めん					中華めん			小麦				797	29.3
	ちゃんぽん (汁)	豚肉・なると		にら・にんじん	たまねぎ・もやし・ねぎ にんにく				乳					
	牛乳		牛乳						乳					
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	油・ラード		小麦					
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油							
17 金	ご飯					米							825	32.6
	牛乳		牛乳						乳					
	ごまみそ汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	だいこん・はくさい・ねぎ	さつまいも	ごま							
	ぶりのえのきただれ	ぶり			えのきたけ	砂糖・でん粉	油							
	とうふのサラダ	鶏肉・とうふ	わかめ	にんじん	きゅうり・もやし	砂糖								
20 月	わかめご飯		わかめ			米							771	25.3
	牛乳		牛乳						乳					
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ	さといも・でん粉								
	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		小麦					
	こまつな和え	ツナ		こまつな	もやし	砂糖								
21 火	黒ロールパン					黒ロールパン			小麦・乳				811	27.3
	牛乳		牛乳						乳					
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 スキムミルク	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 米粉ホワイトルウ	油		乳					
	米粉マカロニひじきサラダ	鶏肉	ひじき	赤パプリカ	キャベツ・きゅうり	米粉マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ							
22 水	ご飯					米							779	31.8
	揚げ鶏丼の具	鶏肉		ピーマン	しょうが・にんにく・ねぎ 黄パプリカ	でん粉・砂糖	油							
	牛乳		牛乳						乳					
	カレー風味のキャベツたっぷり豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも								
24 金	ご飯					米							768	31.1
	牛乳		牛乳						乳					
	関東煮	豚肉・はんぺん がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖								
	厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油		卵					
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	はくさい	砂糖								
27 月	白玉うどん					白玉うどん			小麦				744	25.4
	五目あんかけうどん (汁)	油揚げ・鶏肉 かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・ごぼう えのきたけ	でん粉								
	牛乳		牛乳						乳					
	さつまいもとれんこんの甘辛がらめ	だいす			れんこん	さつまいも・でん粉 砂糖	油							
28 火	ご飯					米							805	26.9
	牛乳		牛乳						乳					
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油							
	ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油							
切り干しだいこんの甘酢和え	ツナ		こまつな	切り干しだいこん	砂糖	ごま油								

今月は、3年生のリクエスト給食があります！

尾西・木曾川地区にある4つの中学校に通う3年生のみなさんにアンケートをとりました。義務教育9年間の締めくりに食べたい給食として、3年生がリクエストした献立です。

3年生のみなさんは、給食を食べながら、今までの学校生活の思い出を振り返ってみましょう。1、2年生のみなさんにとっても、今のクラスの仲間と一緒に食べる給食は残りわずかです。

よく味わって食べましょう。



☆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た応募献立です。

料理の特徴や工夫したところは、愛知県産の食材であるキャベツを使い、みんなが大好きなカレー風味にしたところだそうです。

豚汁からカレーの風味を感じてみましょう！

