



# 令和2年2月分 学校給食献立予定表



食物と栄養について考えましょう

| 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       |          | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(特定原材料及びそれに準ずる27品目) |
|-----|-------------------------------------|----------------------------|------------------|---------------|------------------------|-------------------|----------|---------------------------------------|
|     |                                     | 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<br>豆・豆製品             | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜         | その他の野菜<br>果物           | 米・パン・めん<br>いも・砂糖  | 油脂<br>種実 |                                       |
| 3月  | ご飯                                  |                            |                  |               |                        | 【米】               |          |                                       |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | かきたま汁                               | 【卵】・鶏肉・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        | 卵 鶏肉 小麦 大豆                            |
|     | ☆いわしのかば焼き                           | いわし                        |                  |               |                        | でんぷん・米粉<br>砂糖     | 油        | 大豆 小麦                                 |
|     | いり大豆                                | 大豆                         | かたくちいわし          |               |                        | さつまいも・砂糖          | ごま・油     | 大豆 ごま                                 |
| 4火  | ご飯                                  |                            |                  |               |                        | 【米】               |          |                                       |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | 呉汁                                  | 【豚肉】・大豆ペースト<br>【豆腐】・ミックスみそ |                  | にんじん          | だいこん・ねぎ・しょうが           | さといも              | 油        | 豚肉 大豆                                 |
|     | てりどり                                | 鶏肉                         |                  |               | しょうが                   | 砂糖                | 油        | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|     | ◎ブロッコリーのおかか和え                       | かつお節                       |                  | ブロッコリー        |                        |                   |          | 大豆 小麦                                 |
| 5水  | ご飯                                  |                            |                  |               |                        | 【米】               |          |                                       |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | ハヤシライス                              | 牛肉                         | 生クリーム            | にんじん          | たまねぎ・グリーンピース           | じゃがいも             | ハヤシルウ・油  | 牛肉 小麦 大豆 豚肉 りんご 鶏肉<br>乳               |
|     | れんこんサラダ<br>(ごまドレッシング)               | マグロフレーク                    |                  | にんじん          | 【れんこん】・きゅうり<br>とうもろこし  |                   | ドレッシング   | 大豆 小麦 ごま                              |
| 6木  | 中華めん                                |                            |                  |               |                        | 【中華めん】            |          | 小麦                                    |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | 豚骨ラーメン                              | 【豚肉】・【焼き豚】<br>なると          |                  | にんじん          | キャベツ・もやし・ねぎ            |                   | 油        | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま<br>ゼラチン                |
|     | ☆揚げギョーザ・4個                          | 豚肉・鶏肉                      |                  |               | キャベツ・たまねぎ・にんにく<br>しょうが | でんぷん・砂糖<br>小麦粉    | ごま油・油    | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま                        |
| 7金  | ご飯                                  |                            |                  |               |                        | 【米】               |          |                                       |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | 関東煮                                 | 鶏肉・はんぺん                    | こんぶ              | にんじん          | だいこん                   | さといも・砂糖<br>こんにゃく  | 油        | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|     | 豆腐のソフト焼きそばろあん                       | 【豆腐】・すり身・鶏肉                |                  | こまつな・かぼちゃ     |                        | でんぷん・砂糖<br>米粉のパン粉 | 油        | 大豆 鶏肉 小麦                              |
| 10月 | ご飯                                  |                            |                  |               |                        | 【米】               |          |                                       |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | 豚汁                                  | 【豚肉】・【豆腐】<br>油揚げ・赤みそ       |                  | にんじん          | ごぼう・だいこん・ねぎ            | さといも              | 油        | 豚肉 大豆                                 |
|     | ひじきのいため煮                            | マグロフレーク                    | ひじき              | にんじん          | とうもろこし                 | 砂糖                | 油        | 大豆 小麦                                 |
|     | *りんご                                |                            |                  |               | りんご                    |                   |          | りんご                                   |
| 12水 | ご飯                                  |                            |                  |               |                        | 【米】               |          |                                       |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | コーンスープ                              | ベーコン                       |                  | にんじん・パセリ      | とうもろこし・たまねぎ            |                   | 油        | 豚肉 大豆 小麦                              |
|     | ハンバーグのバーベキューソース<br>◎ブロッコリーのドレッシング和え | 鶏肉・豚肉                      |                  |               | たまねぎ・りんご・レモン           | じゃがいも・砂糖          | 油        | 鶏肉 大豆 豚肉 りんご<br>小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉       |
| 13木 | 五穀ご飯                                |                            |                  |               |                        | 【米】・五穀            |          |                                       |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | 春雨スープ                               | 【豚肉】・えび                    |                  | にんじん          | ねぎ・干しいたけ<br>とうもろこし     | 春雨                | 油        | 豚肉 えび 鶏肉 大豆 小麦                        |
|     | ☆肉団子の甘酢あん                           | 肉団子                        |                  | ピーマン・赤パプリカ    | たまねぎ                   | 砂糖・でんぷん           | 油        | 鶏肉 豚肉 大豆 小麦                           |
| 14金 | わかめご飯                               |                            | わかめ              |               |                        | 【米】               |          |                                       |
|     | 牛乳                                  |                            | 【牛乳】             |               |                        |                   |          | 乳                                     |
|     | すいとん汁                               | 油揚げ                        |                  | にんじん          | はくさい・だいこん・ねぎ           | すいとん              |          | 小麦 大豆                                 |
|     | さんまの銀紙焼き                            | さんま・みそ                     |                  |               |                        | 砂糖・米粉             |          | 大豆                                    |
|     | *ヨーグルト                              |                            | ヨーグルト            |               |                        |                   |          | 乳                                     |

- ・ \*印のデコポンの皮・空袋、りんご、ピタパン、ガトーショコラ、いちごのクレープの空袋、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。
- ・ 4日、10日、19日、25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。



好評献立のレシピを公開しています。



# 令和2年2月分 学校給食献立予定表

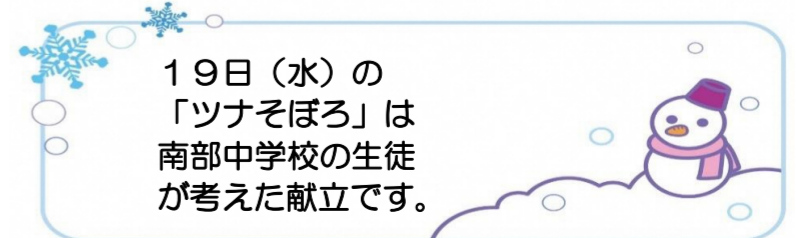


食物と栄養について考えましょう



| 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             |                  | 献立に含まれるアレルギー表示<br>(特定原材料及びそれに準ずる27品目) |
|------------|--------------------|---------------------|------------------|---------------|-----------------------------|-------------------------|------------------|---------------------------------------|
|            |                    | 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<br>豆・豆製品      | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜         | その他の野菜<br>果物                | 米・パン・めん<br>いも・砂糖        | 油脂<br>種実         |                                       |
| 17月        | ご飯                 |                     |                  |               |                             | 【米】                     |                  |                                       |
|            | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | わかめの中華スープ          | 【豚肉】・【焼き豚】          | わかめ              | にんじん          | もやし・とうもろこし<br>干ししいたけ・ねぎ     |                         | ごま・油<br>ごま油      | 豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉                        |
|            | ☆れんこんサンドフライ・2個     | 鶏肉                  |                  |               | 【れんこん】・たまねぎ<br>しいたけ         | パン粉・でんぷん<br>小麦粉         | 油                | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|            | 蒲郡みかんプチゼリー・2個      |                     |                  |               |                             | 【蒲郡みかんプチゼリー】            |                  |                                       |
| 18火        | *ピタパン              |                     |                  |               |                             | ピタパン                    |                  | 小麦 大豆 乳                               |
|            | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | ポークビーンズ            | 【大豆】・【豚肉】           |                  | にんじん・トマト      | たまねぎ・マッシュルーム<br>グリーンピース・ピーツ | じゃがいも・砂糖                | 油                | 大豆 豚肉 りんご                             |
|            | ☆ハムカツ<br>(とんかつソース) | 鶏肉                  |                  |               |                             | じゃがいも・でんぷん<br>米粉のパン粉・砂糖 | 油                | 鶏肉 大豆                                 |
|            | ◎コーンサラダ            |                     |                  |               | キャベツ・とうもろこし<br>きゅうり         |                         | ドレッシング           | ごま 小麦 大豆                              |
|            | コーヒーパウダー           |                     |                  |               |                             | コーヒーパウダー                |                  |                                       |
|            | ご飯                 |                     |                  |               |                             | 【米】                     |                  |                                       |
| 19水        | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | 豆乳なべ               | 【豚肉】・かに団子<br>白みそ・豆乳 |                  | にんじん          | はくさい・しめじ・ねぎ                 | しらたき                    | 油                | 豚肉 かに 大豆 小麦                           |
|            | ◆ツナそぼろ             | マグロフレーク・高野豆腐        |                  | にんじん          | しょうが                        | 砂糖                      | 油                | 大豆 小麦                                 |
|            | *デコボン              |                     |                  |               | デコボン                        |                         |                  |                                       |
| 20木        | 白玉うどん              |                     |                  |               |                             | 【白玉うどん】                 |                  | 小麦                                    |
|            | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | きざみきつねうどん          | 鶏肉・油揚げ・かまぼこ         |                  | にんじん          | はくさい・えのきたけ・ねぎ<br>干ししいたけ     | 砂糖                      | 油                | 鶏肉 大豆 小麦                              |
|            | ☆かきあげ<br>(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                                 |
|            | *ガトーショコラ           |                     |                  |               |                             | ガトーショコラ                 |                  | 大豆                                    |
|            | *いちごのクレープ          | いちごのクレープ            |                  |               |                             |                         |                  | 大豆                                    |
| 21金        | 麦ご飯                |                     |                  |               |                             | 【米】・大麦                  |                  |                                       |
|            | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | ポークカレー             | 【豚肉】                |                  | にんじん          | たまねぎ・グリーンピース                | じゃがいも                   | カレーウ<br>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<br>生クリーム   |               | みかん・パイナップル・もも<br>ナタデココ      | 砂糖                      |                  | もも 乳                                  |
| 25火        | ご飯                 |                     |                  |               |                             | 【米】                     |                  |                                       |
|            | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | かす汁                | 【豚肉】・【豆腐】<br>白みそ    |                  | にんじん          | だいこん・えのきたけ<br>ねぎ・しょうが       |                         | 油                | 豚肉 大豆                                 |
|            | さばの塩焼き             | さば                  |                  |               |                             |                         | 油                | さば                                    |
|            | ◎こまつなのおひたし         |                     |                  | こまつな・にんじん     |                             | 砂糖                      |                  | 大豆 小麦                                 |
| 26水        | 麦ご飯                |                     |                  |               |                             | 【米】・大麦                  |                  |                                       |
|            | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | ベジタブルスープ           | ウインナー               |                  | にんじん・フロッコリー   | たまねぎ・とうもろこし                 | じゃがいも                   | 油                | 豚肉 大豆 小麦                              |
|            | ☆鶏肉のマリアナソース        | 鶏肉                  |                  |               | しょうが                        | でんぷん・砂糖                 | 油                | 鶏肉 大豆 小麦 りんご                          |
|            | さけふりかけ             | さけ                  |                  |               |                             | 砂糖                      | ごま・油             | さけ ごま 大豆                              |
| 27木        | ご飯                 |                     |                  |               |                             | 【米】                     |                  |                                       |
|            | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | すき焼き               | 牛肉・かまぼこ             |                  | にんじん          | はくさい・えのきたけ・ねぎ               | 角ふ・こんにゃく<br>砂糖          | 油                | 牛肉 小麦 大豆                              |
|            | ☆あじフリッター・3個        | あじ                  | オキアミ・あおさ         |               |                             | 小麦粉・でんぷん<br>砂糖・米粉       | 油                | 大豆 小麦                                 |
| ◎いんげんのごま和え |                    |                     | さやいんげん           |               | 砂糖                          | ごま                      | ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉 |                                       |
| 28金        | りんごパン              |                     |                  |               | りんご                         | パン                      |                  | 小麦 乳 大豆 豚肉 りんご                        |
|            | 牛乳                 |                     | 【牛乳】             |               |                             |                         |                  | 乳                                     |
|            | 冬野菜のシチュー           | ベーコン・豆乳             |                  | にんじん・フロッコリー   | たまねぎ・だいこん・はくさい              |                         | ホワイトルウ<br>油      | 豚肉 大豆                                 |
|            | 焼きフランクフルト          | 豚肉                  |                  |               |                             | 砂糖                      | 油                | 豚肉                                    |
|            | ◎ほうれんそうのささみ和え      | ささみフレーク             |                  | 【ほうれんそう】      |                             |                         | ドレッシング           | 鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 りんご<br>豚肉               |
|            | ココアパウダー            |                     |                  |               |                             | ココアパウダー                 |                  | 大豆                                    |

- ・\*印のデコボンの皮・空袋、りんご、ピタパン、ガトーショコラ、いちごのクレープの空袋、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。
- ・4日、10日、19日、25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。



19日(水)の「ツナそぼろ」は南部中学校の生徒が考えた献立です。