



# 令和4年2月分 学校給食献立予定表

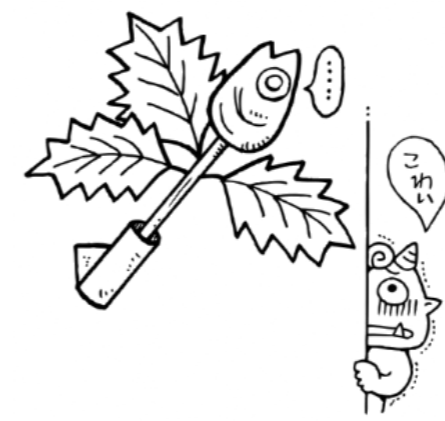


マナーを守って楽しく食べよう

日 曜	献立名	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 (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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実					
1 火	ご飯					【米】			704	28.4		
	牛乳		【牛乳】					乳				
	豆乳みそ汁	【豚肉】・白みそ・豆乳		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ			油			豚肉 大豆 小麦	
	絹厚揚げのおろしだれ	大豆			だいこん	でんぷん・砂糖		油			大豆 小麦	
	◎なのはな和え			なのはな	とうもろこし	砂糖					大豆 小麦	
2 水	ご飯					【米】			702	30.7		
	牛乳		【牛乳】					乳				
	豆腐とこまつなの中華スープ	鶏肉・【豆腐】		こまつな・にんじん	もやし・干しいたけ			チーユ・油			鶏肉 大豆 小麦	
	チンジャオロース	牛肉		ピーマン・にんじん 赤パプリカ	たけのこ・エリンギ・にんにく	砂糖・でんぷん		ごま油・油			牛肉 大豆 小麦 ごま	
	*デコボン				デコボン							
3 木	麦ご飯					【米】・大麦			847	29.7		
	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	
	☆いわしフライ	いわし						パン粉・小麦粉			小麦	
	たくあん				たくあん						小麦 大豆	
いり大豆	大豆							大豆				
4 金	*ピタパン					ピタパン			747	33.5		
	牛乳		【牛乳】					乳				
	ゆりねのクリームシチュー	鶏肉・豆乳		にんじん・パセリ	ゆりね・たまねぎ			ジャガイモ			ホワइटルウ 油	鶏肉 大豆
	チリコンカン	合びき肉(牛肉・豚肉) 【大豆】		にんじん・トマト	たまねぎ			砂糖・でんぷん			油	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
7 月	ご飯					【米】			728	24.6		
	牛乳		【牛乳】					乳				
	トマトと卵のスープ	【豚肉】・【卵】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ			でんぷん			油	豚肉 卵
	☆じゃがいもとウィンナー のコンソメいため	ウィンナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ			じゃがいも			油	豚肉
8 火	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】			764	31.9		
	牛乳		【牛乳】					乳				
	お事汁	油揚げ・ミックスみそ		にんじん・【葉ねぎ】	だいこん・ごぼう・こんにゃく						さといも・あずき	大豆
	てりどり	鶏肉			しょうが			砂糖・でんぷん			油	鶏肉 大豆 小麦
9 水	ご飯					【米】			848	31.0		
	牛乳		【牛乳】					乳				
	肉じゃが	【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	豚肉 大豆 小麦
	☆ぶり甘みそフライ	ぶり・白みそ						パン粉・小麦粉・砂糖			油	小麦 大豆
10 木	中華めん					【中華めん】			832	29.3		
	牛乳		【牛乳】					乳				
	塩ラーメン	【豚肉】・なると		にんじん	もやし・【キャベツ】・メンマ ねぎ						油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	☆揚げギョーザ・4個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく			パン粉・でんぷん 砂糖・小麦粉			油	豚肉 小麦 大豆
14 月	ご飯					【米】			740	38.6		
	牛乳		【牛乳】					乳				
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ 干しいたけ			さといも			油	豚肉 大豆
	たらの和風あんかけ	たら						砂糖・でんぷん			油	大豆 小麦
	◎ひじきとささみのごま和え	ささみフレーク	ひじき		きゅうり			砂糖			ドレッシング ごま	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン りんご ごま

- ・ \* 印のデコボンの皮・空袋、ピタパンの空袋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。
- ・ 1日、2日、8日、14日、21日、24日、25日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かき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。

今年の節分は2月3日



**3日(木)は「はし使いを意識する献立」の日です。**

食材を「すくう」、いわしフライを「切る」、「はさむ」など、はし使いをいつも以上に意識してみましょう。  
余裕があれば、いり大豆を空いたお皿に置いて、はして「つまんで」食べてみてください。





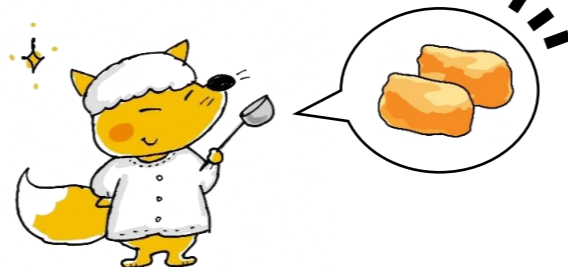
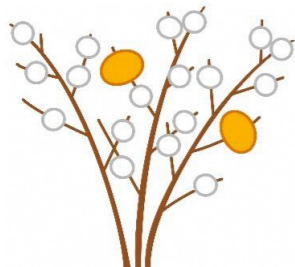
# 令和4年2月分 学校給食献立予定表



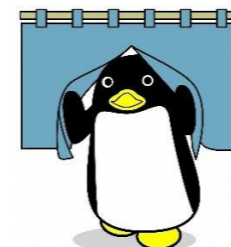
マナーを守って楽しく食べよう

日 曜	献立名	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 (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) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
15 火	ご飯					【米】			761	21.3
	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 ピーツ	じゃがいも	カレールー 油	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツのいちごババロア		牛乳		もも・ハイン・ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも		
16 水	ご飯					【米】			752	20.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	つぼん汁	鶏肉・焼き豆腐・かまぼこ		にんじん	ねぎ・こんにゃく 干しいたけ	さといも	油	鶏肉 大豆 小麦		
	☆野菜かきあげ (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 大豆 小麦 さば		
17 木	わかめご飯		わかめ			【米】			794	29.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かきたま汁	【卵】・鶏肉・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	でんぷん	油	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	☆ミンチカツ	豚肉・牛肉			たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	油	豚肉 牛肉 小麦		
18 金	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	789	35.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	チキンのトマト煮	鶏肉・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・なす・エリンギ しめじだけ・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	鶏肉 豚肉 りんご 大豆		
	ミートオムレツ	卵・鶏肉			たまねぎ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	卵 鶏肉 小麦 大豆		
◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			
21 月	ご飯					【米】			778	33.4
	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・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	さばの塩焼き	さば					油	さば		
蒲郡みかんプチゼリー・2個				【蒲郡みかんプチゼリー】						
22 火	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	877	30.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレー南蛮うどん	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	カレールー 油	鶏肉 小麦 大豆		
	☆コロケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 米粉パン粉・米粉	油	豚肉 牛肉		
◎ドレッシングキャベツ				【キャベツ】		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			
24 木	ご飯					【米】			811	29.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポトフ	鶏肉・ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・【キャベツ】 しめじだけ	じゃがいも	油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉・鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぷん	油	豚肉 鶏肉 大豆 ごま		
野菜ふりかけ	かつおぶし		ひろしまな だいこんば・かぼちゃ		砂糖					
25 金	麦ご飯					【米】・大麦			742	29.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	呉汁	鶏肉・大豆ペースト 【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	鶏肉 大豆		
	◆豚ひき肉と野菜のそぼろどん	【豚肉】		赤パプリカ・にんじん 【葉ねぎ】	にんにく・しょうが・たまねぎ 黄パプリカ・えのきたけ	砂糖・でんぷん	油	豚肉 大豆 小麦		
28 月	ご飯					【米】			786	27.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆豚肉のカレー風味から揚げ	【豚肉】			にんにく	でんぷん	マヨネーズ風 調味料・油	豚肉 大豆 小麦		

- ・ \* \_\_\_\_\_ 印のデコボンの皮・空袋、ピタパンの空袋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。
- ・ 1日、2日、8日、14日、21日、24日、25日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かき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。



好評  
献立  
の  
レシピ  
を  
公開  
し  
て  
い  
ま  
す。



中学校家庭配布表 (一宮市教育委員会学校給食課 北部)

25日(金)の「豚ひき肉と野菜のそぼろどん」は、大和南中学校の生徒が考えた献立です。

