



令和5年2月分 学校給食献立予定表



マナーをまもってたのしくたべよう

日	曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		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)	中学年量を掲載			
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			さかな・にく・たまご ほめ・ほめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごきな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ					
1	水	むぎごはん						【こめ】・おおむぎ		豚肉 大豆 鶏肉 小麦	649	25.4	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									乳
		わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら					
		ピピンパのく	【ぶたにく】		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら					
		◎ピピンパのやさい			【ほうれんそう】	もやし		ドレッシング					
2	木	ごはん					【こめ】			大豆	618	27.4	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									乳
		なめことうふのみそしる	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきだけ							
		ぎゅうにくと いとこんにやくのいりに	ぎゅうにく		にんじん	しめじ・こんにやく たまねぎ・ねぎ	さとう	あぶら					
		＊りんご				りんご							
3	金	ごはん					【こめ】			大豆 小麦	668	31.1	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									乳
		せつぷんのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ							
		☆いわしのかばやしきふ	いわし				【こめこ】・でんぷん さとう	あぶら					
		◎シャキシャキあえ	ささみフレーク		みずな	【れんこん】		ドレッシング					
6	月	ごはん					【こめ】			豚肉 大豆 小麦	677	28.4	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									乳
		よしのじる	とりにく・あつあげ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぷん	あぶら					
		☆ミンチカツ	ぎゅうにく			たまねぎ	さとう・パンこ でんぷん・こむぎこ	あぶら					
		ござかな		かたくりいわし			さとう						
7	火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】			小麦	674	26.8	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									乳
		とんこつラーメン(しる)	【ぶたにく】・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら					
		☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら					
		◎きりぼしだいこんの ごますあえ			チンゲンサイ	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら					
8	水	ごはん					【こめ】			豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	690	19.4	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									乳
		れんこんカレー	【ぶたにく】		にんじん・【トマト】	れんこん・たまねぎ・にんにく		カレールウ あぶら					
9	木	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パインアップル もも・ナタデココ	さとう			もも 乳			
		きんめろカットげんまいごはん					【こめ】						
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳			
		ちゃんこじる	【ぶたにく】・いかだんご		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ しらたき・ほししいたけ		あぶら					
10	金	きぬあつあげのあまみそがけ	だいす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら		大豆 小麦			
		ごはん					【こめ】			豚肉 鶏肉 大豆 小麦	616	24.5	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									乳
		にくじゃが	ぎゅうにく・【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら					
あつやきたまご	たまご				でんぷん・さとう	あぶら							
13	月	あじつけのり		【のり】			さとう			大豆 小麦			
		ごはん					【こめ】			大豆	633	29.5	
		ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									乳
		さといものみそしる	【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ	さといも						
さばのこうみだれ	さば				さとう・でんぷん	あぶら・ごま ごまあぶら							
◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう				小麦 大豆				

○ ＊ しるしのデコボンのかわ・からぶくろ、りんご、ピタパンのからぶくろ、ベリーヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

○ ◆ はおほこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】 のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ こんだてめいに () できさいされているちようみりょうは、こぶくろタイプです。

○ ◎ しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆ しるしはセンターであけてちようりしてあります。

○ 1日、2日、9日、13日、15日、24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。

ことしのせつぷんは、2月3日です。
せつぷんは、「きせつをわける」ふしめとなるひです。けんざいで
は、とくにりっしゅんのぜんじつのことをさし、まめまきをしておに
(じゃき)をはらうぎょうしなどがこなれます。

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。

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



マナーをまもってのしくたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる				みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルゲン表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)		中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	小麦 乳 大豆	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごぼう・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ						
14 火	レーズンロールパン				レーズン		パン		小麦 乳 大豆	721	28.6		
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳					
	ホワイトシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	鶏肉 大豆					
	やきフランクフルト	ぶたにく				さとう	あぶら	豚肉					
	◆◎ひじきとほうれんそうの ごまドレサダ	あぶらあげ	ひじき	[ほうれんそう] にんじん	たまねぎ	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 ごま					
15 水	ごはん					[こめ]			687	31.2			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳					
	ぶゆのこんさいじる	[ぶたにく]・あぶらあげ		にんじん	だいこん・【れんこん】 ねぎ・ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦					
	てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦					
	*デコボン				デコボン								
16 木	わかめごはん		わかめ			[こめ]			675	23.8			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳					
	かすじる	[ぶたにく]・【とうふ】 しらす		にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ・しょうが		あぶら	豚肉 大豆					
	☆ポテコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆					
	たくあん				たくあん			小麦 大豆					
17 金	ごはん					[こめ]			648	24.1			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳					
	だいこんのそぼろに	[ぶたにく]・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦					
	☆ししゃもフライの あまだれがけ・2こ		ししゃも			パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら	小麦 大豆					
20 月	むぎごはん					[こめ]・おむぎ			664	21.9			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳					
	ぶたじる	[ぶたにく]・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん	さといも	あぶら	豚肉 大豆					
	☆やさいかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆 大豆 小麦 さば					
21 火	ごはん					[こめ]			655	28.8			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳					
	ちやわんむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ しょうが	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆					
	☆しるみざかなのくろずがけ	ほき				こむぎこ・でんぷん さとう	あぶら	小麦 大豆					
22 水	しらたまうどん					[しらたまうどん]		小麦	667	26.2			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳					
	カレーうどん(しる)	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	カレールウ あぶら	鶏肉 小麦 大豆					
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			[キャベツ]・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉					
24 金	ごはん					[こめ]			666	23.6			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					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	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆					
	ハンバーグの デミグラスソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご					
	かつおぶしかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん							
27 月	ごはん					[こめ]			766	30.2			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					乳					
	ちゅうかスープ	[ぶたにく]		にんじん・にら	はくさい・もやし・とうもろこし エリンギ・ほししいたけ		あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦					
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦					
	*ベリーヨーグルト		ベリーヨーグルト					乳 りんご ゼラチン					
28 火	*ピタパン					ピタパン		小麦 大豆 乳	619	27.9			
	ぎゅうにゅう		[ぎゅうにゅう]					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		あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆					
	チリコンカン	あいびきにく 【ぎゅうにく・【ぶたにく】 【たいす】		トマト	たまねぎ・キパリカ・セロリ	さとう・でんぷん	あぶら	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					

○ * _____ しるしのデコボンのかわ・からぶくろ、りんご、ピタパンのからぶくろ、ベリーヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。

○ 1日、2日、9日、13日、15日、24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ゲンとそば・落花生を含んでいません。

 * 14日(火)の「ひじきとほうれんそうのご
 * まドレサダ」は、浅井中学校のせいとがかん
 * がえたこんだてです。やさいからでたすいぶん
 * をきゅうしゅうするために、あぶらあげをいれ
 * ることがポイントです。

