



# 令和6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：おもにからだのちようしをととのえるものになる		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 (28品目)	中学卒業後 エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
1 木	ごはん	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 *ごさかな・かいそ	いろいろいやさい	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		605
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆いわしのかばやきふう	いわし				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦	
	せつぷんのすましじる	かまぼこ・【どうぶ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいだけ			大豆 小麦	
2 金	いりだいず	だいず	かたくちいわし			さつまいも・さとう	あぶら・ごま	大豆 ごま	26.7
	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
5 月	かぼちゃのみそ汁	【どうぶ】・あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆	30.8
	ごはん		「まこわやさしい」 こんだて			【こめ】			
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば	
6 火	◎ひじきとささみのあえもの	ささみフレーク	ひじき	【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま	31.9
	さといものみそしる	【どうぶ】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ	さといも		大豆	
	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
7 水	しおラーメン(しる)	【ぶたにく】・なると		にんじん・にら	もやし・キャベツ・とうもろこし		あぶら	豚肉 鶏肉	25.8
	やきギョーザ	ぶたにく・とりにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	◎きりぼしだいこんのちゅうかあえ	まぐろフレーク		【ほうれんそう】	【きりぼしだいこん】		ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ごはん					【こめ】			
8 木	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	589
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	◆◎こまつなかわりひたし	わかめ・チーズ ちりめんじゃこ	こまつな			さとう		乳 大豆 小麦	
	みぞれしる	【ぶたにく】		にんじん	えのきだけ・しめじ ごんにゃく・ねぎ・だいこん しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
9 金	きんめロウカットげんまいごはん					【こめ】			614
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつけのにくみそがけ	だいず・【ぶたにく】 あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 豚肉 小麦	
	かんとうに	とりにく・はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・ごんにゃく	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
13 火	ごはん					【こめ】			603
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はっぼうさい	【ぶたにく】・いか 【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	☆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	豚肉 大豆 小麦 ごま	
14 水	ごはん					【こめ】			654
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロッケ	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	
	かきたまじる	【たまご】・こうやどうぶ		にんじん・はねぎ	はくさい・ほししいたけ	でんぷん		卵 大豆 小麦	
14 水	＊りんご				りんご			りんご	20.8
	レーズンロールパン					レーズンロールパン		小麦 乳 大豆	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		あかピーマン・にんじん 【トマト】	たまねぎ・ズッキーニ きピーマン	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご	
コーンクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆	26.1	
＊チョコプリン					チョコプリン				

- \* \_\_\_\_\_ するしりんのからぶくろ、チョコプリンのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。 【\*ごさかな：ほねことたべることさかなをさします。】
- ◆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。)
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであててあります。
- ☆しるしはセンターであげてちようりにあります。
- 2日、5日、8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。

7日(水)の『こまつなかわりひたし』は、浅井中学校のせいとがかんがえたおうぼこんだてです。カルシウムがほうふな『こまつな・わかめ・チーズ・ごさかな』をつかっています。

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。

**ごとしは、2月3日(土)が「節分(せつぶん)」です!**

「せつぶん」といことばには、「きせつをわける」という意味があり、げんざいでは、りっしゅんのぜんじつを、「せつぶん」といいます。わざわいやびょうきを「おに」にみだて、まめをまくことでおいはらい、まめをたべて「ふく」をよびこみます。また、ひいらぎいわしをかざり、おにをおいはらうふうしゅうもあります。2月1日(木)は、せつぶんちなんだこんだてです。

# 令和6年2月分 学校給食献立予定表

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！



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ものになる		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 (28品目)	中学卒業を境に エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
15 木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ◎あかしそあえ よしのじる	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん ほねにきを つけてね	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	だしを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	【こめ】 さとう・でんぷん あぶら さとう さといも・でんぷん	乳 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦	603 29.8
16 金	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ☆ちくわいのいそべあげ・2こ	ただしい はしつかいのひ	わかめ	【ぎゅうにゅう】	【ぶたにく】	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ じゃがいも・さとう でんぷん・さとう こむぎこ	【こめ】 あぶら あぶら ラード	乳 豚肉 大豆 小麦 小麦 大豆	632 21.5
19 月	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパのぐ ◎ピピンパのやさい わかめスープ	ぎゅうにく	にんじん	しょうが・にんにく	【ほろれんそう】	もやし	さとう・でんぷん ごまあぶら ドレッシング	【こめ】 あぶら あぶら	牛肉 ごま 大豆 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	596 24.8
20 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくあんかけうどん(しる) キャベツいりつくね	とりにく・あぶらあげ	にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ ほししいたけ	【キャベツ】・しょうが	でんぷん	あぶら ラード あぶら	【しらたまうどん】 乳 鶏肉 大豆 小麦 鶏肉 豚肉	571 22.0	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう ☆にくだんこのあますあんがらめ はるさめスープ	にくだんこ	ピーマン・あかパプリカ	たまねぎ・エリンギ	はくさい・ほししいたけ	さとう・でんぷん	あぶら あぶら	【こめ】 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦	626 19.7	
22 木	*ピタパン ぎゅうにゅう ポロニアステーキ ◎キャベツとコーンのドレッシングあえ ミネストローネ	とりにく・ぶたにく	にんじん・パセリ 【トマト】	たまねぎ	【こめ】	ピタパン	でんぷん・さとう ラード あぶら ドレッシング あぶら	小麦 大豆 乳 乳 鶏肉 豚肉 豚肉 大豆	602 24.1	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう ☆とりにくのレモンソースがけ トマトとたまごのコンソメスープ ココアパウダー	とりにく	にんじん・【トマト】 パセリ	レモン	たまねぎ・エリンギ	でんぷん・こめこ さとう でんぷん	あぶら あぶら	【こめ】 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 卵 ココアパウダー	743 26.1	
27 火	ごはん ぎゅうにゅう B・Bカレー いちごゼリーいりヨーグルト	ぎゅうにく・【だいず】	にんじん・【トマト】	たまねぎ	しょうが・【れんこん】 たまねぎ はくさい・だいこん えのきだけ・しらたき ほししいたけ	【こめ】 じゃがいも カレールウ 【いちごゼリー】 さとう	あぶら	乳 牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ もも 乳	674 19.4	
28 水	わかめごはん ぎゅうにゅう ☆あじフリッター・2こ ぶたじる	ほねにきを つけてね	わかめ	【ぎゅうにゅう】	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	にんじん	こぼろ・だいこん・ねぎ さといも	【こめ】 乳 大豆 小麦 豚肉 大豆	625 25.5	
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう れんこんどんのぐ ちゃんこじる *しらぬい	しゅんをあじわうひ	【ぶたにく】	さやいんげん	しょうが・【れんこん】 たまねぎ はくさい・だいこん えのきだけ・しらたき ほししいたけ	【こめ】・おおむぎ	【こめ】 さとう あぶら あぶら	乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦	593 24.9	

○ \* しるしのピタパンのからぶくろ、しらぬいのかわ・からぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。 【\*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ 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。)

○ ◎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げてちょうりしてあります。

○ 15日、19日、29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。

### しゅんのくだもの「しらぬい」

「しらぬい」とは、「きよみオレンジ」と「ボンカン」を、こうはいしたく  
だものです。へたのまわりが、こぶのようにポッコリともりあがっているかた  
ちがとくちょうてきで、あまみとさんみのバランスがよく、おいしいくだもの  
です。しらぬいのなかでも、「とうと」と「さんど」のきしゅんをみたしたも  
のは「デコボン」として、しゅっかすることができます。