



令和5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	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
1 水	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かす汁	【豚肉】・【豆腐】 白みそ		にんじん	だいこん・えのきだけ ねぎ・しょうが		油	豚肉 大豆	802	29.2
	☆ポテトコロッケ	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	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	小魚		かたくちいわし			砂糖		小麦 大豆		
2 木	ご飯	だしを 味わう日				【米】				
	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・えのきだけ 干ししいたけ			大豆 小麦	801	35.9
	☆いわしの蒲焼き風	いわし				【米粉】・でんぷん 砂糖	油	大豆 小麦		
	◎シャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	【れんこん】		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま 小麦		
	いり大豆	大豆	かたくちいわし			さつまいも・砂糖	油・ごま	大豆 ごま		
3 金	わかめご飯		わかめ			【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんこ汁	【豚肉】・いか団子		にんじん・菜ねぎ	はくさい・えのきだけ しらたき・干ししいたけ		油	豚肉 いか 大豆 小麦	774	32.7
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		
6 月	ご飯	「まごわやさしい」 献立				【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さといものみそ汁	【豆腐】・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		大豆	751	34.0
	さばの香味だれ	さば				砂糖・でんぷん	油・ごま油 ごま	さば 大豆 小麦 ごま		
7 火	◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		小麦 大豆		
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	牛肉・【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	牛肉 豚肉 大豆 小麦	734	28.2
	厚焼き卵	卵				でんぷん・砂糖	油	卵 小麦 大豆		
8 水	味付けのり		【のり】			砂糖		大豆 小麦		
	中華めん					【中華めん】		小麦		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚骨ラーメン(汁)	【豚肉】・なると		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		油	豚肉 小麦 大豆	785	30.8
9 木	☆春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	◎切干しだいこんのごま酢和え			チンゲンサイ	切干しだいこん	砂糖	ごま油	ごま 小麦 大豆		
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
10 金	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	794	30.3
	☆ミンチカツ	牛肉			たまねぎ	砂糖・パン粉 でんぷん・小麦粉	油	牛肉 大豆 小麦		
	たくあん				たくあん			小麦 大豆		
	レーズンロールパン				レーズン	パン		小麦 乳 大豆		
11 土	牛乳		【牛乳】					乳		
	ホワイトシチュー	鶏肉・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルツ 油	鶏肉 大豆	896	35.0
	焼きフランクフルト	豚肉				砂糖	油	豚肉		
	◆◎ひじきとほうれん草の ごまドレサラダ	油揚げ	ひじき	【ほうれん草】 にんじん	たまねぎ	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 ごま		
12 日	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	中華スープ	【豚肉】		にんじん・にら	はくさい・もやし・とうもろこし エリンギ・干ししいたけ		油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	834	31.8
13 月	☆油淋鶏(ユウリンチー)	鶏肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・米粉 砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		

○ * 印のデコボンの皮・空袋、りんご、ピタパンの空袋、ベリー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。

○ 3日、6日、16日、17日、20日、27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。

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



10日(金)の「ひじきとほうれん草のごまドレサラダ」は、浅井中学校の生徒が考えた献立です。野菜から出た水分を吸収するために、油揚げを入れることがポイントです。



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



マナーを守って楽しく食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
14 火	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	れんこんカレー	【豚肉】		にんじん・【トマト】	れんこん・たまねぎ にんにく		カレールウ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	822	22.1
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		みかん・パイナップル もも・ナタデココ	砂糖		もも 乳		
15 水	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	だいこんのそぼろ煮	【豚肉】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・干しいだけ しょうが	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦	812	29.6
	☆ししゃもフライの 甘だれがけ・3個	 ししゃも				パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	油	小麦 大豆		
16 木	ご飯	骨も食べられるよ				【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コンソメスープ	ウインナー		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	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	810	28.4
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	豚肉・鶏肉			たまねぎ	でんぷん・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
	かつおふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖・でんぷん				
17 金	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	なめこと豆腐のみそ汁	【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なめこ・だいこん・えのきだけ			大豆	731	31.5
	牛肉と糸こんにゃくのいり煮	牛肉		にんじん	しめじ・こんにゃく たまねぎ・ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
	＊りんご				りんご			りんご		
20 月	麦ご飯	旬を 味わう日				【米】・大麦				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	冬の根菜汁	【豚肉】・油揚げ		にんじん	だいこん・【れんこん】 ねぎ・干しいだけ		油	豚肉 大豆 小麦	836	35.9
	てりとり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	＊デコボン				デコボン					
21 火	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレーうどん(汁)	鶏肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・干しいだけ	でんぷん	カレールウ 油	鶏肉 小麦 大豆	792	30.8
	キャベツ入りつくね	鶏肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉		
	◎はくさいのこんぶ和え		こんぶ		はくさい			小麦 大豆		
22 水	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん	きといち	油	豚肉 大豆	824	25.3
	☆野菜かき揚げ (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		
24 金	＊ピタパン					ピタパン		小麦 大豆 乳		
	牛乳		【牛乳】					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		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	722	32.6
	チリコンカン	合びき肉(牛肉・【豚肉】) 【大豆】		トマト	たまねぎ・黄パプリカ セロリ	砂糖・でんぷん	油	牛肉 豚肉 大豆 りんご		
27 月	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
	麦ご飯					【米】・大麦				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	809	30.0
	ビビンバの具	【豚肉】		にんじん	しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉 ごま 大豆 小麦		
28 火	◎ビビンバの野菜			【ほうれんそう】	もやし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	茶わん蒸しスープ	鶏肉・【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・干しいだけ	でんぷん	油	鶏肉 卵 小麦 大豆	856	35.6
	☆白身魚の黒酢がけ	ほき				小麦粉・でんぷん 砂糖	油	小麦 大豆		
	＊ベリーヨーグルト		ベリーヨーグルト					乳 りんご ゼラチン		

○ ＊ 印のデコボンの皮・空袋、りんご、ピタパンの空袋、ベリー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、すべてゆでで使用します。

○ 【 】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。

○ 3日、6日、16日、17日、20日、27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か、
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。

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。

