



令和4年 2月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇小学校

節分は「季節を分ける」という意味で、本来は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことをいいます。その中でも、春は新年の始まりでもあることから、立春の前日の節分が重要視されるようになりました。

年のわかれ目には悪いものが家に入りやすいと考えられていたため、節分には様々な邪気払いが行われてきました。「豆まき」は災いを追い払い、自分の年の数の豆を食べて、無病息災を願います。地域によっては、焼いたイワシの頭をヒラギの枝につけた「柊鰯（ひいらぎいわし）」を玄関に飾り、強烈なおいで鬼が入ってこないようにする風習もあります。

朝ごはんを食べて、寒さを負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人もいるかもしれません。寝ている間も働いている脳にエネルギーを補給するために、朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう!



| 日 曜 | 献立名 | 赤：おもにからだをつくるもとになる | 緑：おもにからだのちょうしをととのえる | 黄：おもにエネルギーのもとになる | アレルギー義務表示 | | | | | 中学年量を掲載 | | |
|--------|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------|----|----|----|----|---------|-----------------|--------------|
| | | さかな・にく・たまご・だいす ぎゅうにゅう・かいそう | やさい・くだもの | ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら | 卵 | 小麦 | えび | かに | そば | 落花生 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 火 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 646 | 17.9 |
| | ビーフカレー | ぎゅうにく | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく | じゃがいも・カレールウ・あぶら | 小麦 | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | ポパイサラダ | ハム | ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし | ノンエッグマヨネーズ | | | | | | | | |
| 2 水 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 621 | 24.8 |
| | あげどりどんのぐ | とりにく | たまねぎ・ピーマン・あかパプリカ | でんぷん・さとう・あぶら | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | だまこなべ | ふたにく・やきとうふ | にんじん・はくさい・えのきたけ・みずな しょうが・しらたき | だまこもち | | | | | | | | |
| 3 木 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 638 | 27.2 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | こんさいのみそしる | ふたにく・みそ | にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ | さといも | | | | | | | | |
| | いわしのかばやき | いわし | | でんぷん・こめこ・さとう・あぶら | | | | | | | | |
| | ごもくまめ | だいす・とりにく・ひじき | さやいんげん・こんにゃく | さとう | | | | | | | | |
| 4 金 | しらたまうどん | | | しらたまうどん | 小麦 | | | | | | 625 | 26.8 |
| | しのだにうどん(しる) | とりにく・かまぼこ | はくさい・にんじん・こまつな・ねぎ ほししいだけ | | | | | | | | | |
| | しのだに | あぶらあげ・ふたにく・とりにく | にんじん・たまねぎ | ラード・でんぷん・こむぎこ・さとう | 小麦 | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 乳 | | | | | | | |
| 7 月 | わかめごはん | わかめ | | こめ・さとう | | | | | | | 688 | 29.9 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | こうやとうふのたまごとじ | こうやとうふ・たまご・とりにく かまぼこ | たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほししいだけ | さとう・でんぷん・あぶら | 卵 | | | | | | | |
| | いかフライのレモンソース | いか | レモン | パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら さとう | 小麦 | | | | | | | |
| 8 火 | きんめロウカットげんまいごはん | | | こめ・きんめロウカットげんまい | | | | | | | 615 | 28.2 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | のっぺいじる | とりにく | にんじん・だいこん・れんこん・こまつな しょうが | さといも・でんぷん | | | | | | | | |
| | ぶりのてりやき | ぶり | | さとう・でんぷん・あぶら | | | | | | | | |
| | なばなのおかかあえ | かつおけずりぶし | はくさい・なばな・とうもろこし | さとう | | | | | | | | |
| 9 水 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 619 | 25.9 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | しろみそしる | なまあげ・とりにく・みそ | にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ | | | | | | | | | |
| | おろしハンバーグ | とりにく・ふたにく | たまねぎ・だいこん | じゃがいも・でんぷん・ラード さとう・あぶら | | | | | | | | |
| あかじそあえ | | もやし・きゅうり・あかじそ | | | | | | | | | | |
| 10 木 | ごはん | | | こめ | | | | | | | 629 | 21.9 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | | |
| | ちゅうかコーンスープ | ベーコン | もやし・にんじん・こまつな・とうもろこし | でんぷん | | | | | | | | |
| | とりのチリソース | とりにく | たまねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく | でんぷん・さとう・あぶら | | | | | | | | |

◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - 2日、3日、8日、9日、10日、15日、18日、22日、28日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味をご家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り

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4年 2月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇〇〇小学校

| 日 曜 | 献立名 | 赤：おもにからだをつくるもとになる | 緑：おもにからだのちょうしをととのえる | 黄：おもにエネルギーのもとになる | アレルギー義務表示 | | | | | 中学年量を掲載 | |
|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------|----|----|----|----|---------|-----------------|
| | | さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう | やさい・くだもの | ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら | 卵 | 小麦 | えび | かに | そば | 落花生 | エネルギー (kcal) |
| 14月 | むぎごはん | | | こめ・おむぎ | | | | | | 671 | 16.8 |
| | ハヤシライス | ぎゅうにく | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト | じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら | 小麦 | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | しらたまフルーツアンニン | | パイン・もも | しらたまだんご・あんにかんてん さとう | 乳 | | | | | | |
| 15火 | ごはん | | | こめ | | | | | | 628 | 27.4 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | ごじる | とうふ・だいず・とうにゅう・みそ わかめ | だいこん・かぼちゃ・しめじ | さといも | | | | | | | |
| | さわらのこうみだれ | さわら | にら・しょうが | さとう・でんぷん・あぶら | | | | | | | |
| | ひじきのごまふうみいため | ひじき | にんじん・さやいんげん | こま・さとう・あぶら | | | | | | | |
| 16水 | ごはん | | | こめ | | | | | | 623 | 18.7 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | はるさめスープ | ベーコン | もやし・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ | はるさめ | | | | | | | |
| | にくだんごとやさいのくろずがらめ | にくだんご | たまねぎ・たけのこ・ピーマン・あかパプリカ | さとう・でんぷん・あぶら | | | | | | | |
| 17木 | くろロールパン | | | くろロールパン | 小麦・乳 | | | | | 627 | 24.9 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | あいちのめぐみたっぷり! とろとろコーンクリーム煮 | とりにく・ぎゅうにゅう | はくさい・にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・とうもろこし | コーンクリームスープのもと・バター | 小麦・乳 | | | | | | |
| | スペインふうオムレツ | たまご・とりにく | たまねぎ・ほうれんそう | じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら | 卵 | | | | | | |
| 18金 | ごはん | | | こめ | | | | | | 598 | 23.4 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | いももちじる | なまあげ | はくさい・だいこん・にんじん・ねぎ | じゃがいももち | | | | | | | |
| | こめこしろみざかなフライ | たら | | こめこパンこ・あぶら・でんぷん | | | | | | | |
| | おひたし | | もやし・こまつな | さとう | | | | | | | |
| 21月 | ちゅうかめん | | | ちゅうかめん | 小麦 | | | | | 607 | 23.5 |
| | とんこつラーメン(しる) | ぶたにく・なると | キャベツ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | あげぎょうざ・2こ | とりにく・だいず | キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが | こむぎこ・でんぷん・さとう ラード・こまあぶら・あぶら | 小麦 | | | | | | |
| | ナムル | ツナ | もやし・きゅうり・とうもろこし | さとう・こまあぶら | | | | | | | |
| 22火 | ごはん | | | こめ | | | | | | 638 | 22.0 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | にくじゃが | ぶたにく・ちくわ | にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく | じゃがいも・さとう | | | | | | | |
| | つくね・2こ | とりにく・とりレバー | たまねぎ | でんぷん・こめこパンこ・さとう・あぶら | | | | | | | |
| | きりぼしだいこんのごまあえ | | きりぼしだいこん・ほうれんそう | さとう・こま | | | | | | | |
| 24木 | ごはん | | | こめ | | | | | | 626 | 32.4 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | かきたまじる | たまご・とうふ・かまぼこ | たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・ほししいたけ | でんぷん | 卵 | | | | | | |
| | さばのぎんがみやき | さば・みそ | | さとう・こめこ | | | | | | | |
| | はなやさいあえ | とりにく | ブロッコリー・カリフラワー | さとう | | | | | | | |
| 25金 | チョコあげパン | | | こがたロールパン・さとう・あぶら | 小麦・乳 | | | | | 670 | 21.4 |
| | プチパン(5、6ねん) | | | プチパン | 小麦 | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | とにゅうクリームシチュー | ベーコン・とにゅう | かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・エリンギ ブロッコリー | じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら | | | | | | | |
| 28月 | じゃこ&チーズサラダ | ハム・ちりめんじゃこ・チーズ | キャベツ・こまつな | ノンエッグマヨネーズ | 乳 | | | | | 646 | 25.5 |
| | ごはん | | | こめ | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | さわにわん | ぶたにく | だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ えのきたけ・ねぎ | | | | | | | | |
| なまあげのにくみそかけ 1~3ねん: 1こ 4~6ねん: 2こ | なまあげ・とりにく・みそ | たまねぎ・さやいんげん | でんぷん・さとう | | | | | | | | |

「まごわやさしい」
こんだて

ただし
はしづかいのひ

2月15日(火)

まごわやさしい献立

健康的な食事にいとされる
食べ物の頭文字です。

普段の食事から意識して食べ
ていきたいですね。

- ま・・・・・・・・豆類
- ご・・・・・・・・ごま
- わ(わかめ)・・・海藻類
- や・・・・・・・・野菜
- さ・・・・・・・・魚
- し(しいたけ)・・・きのこ類
- い・・・・・・・・いも類



☆応募献立の紹介☆

2月17日(木)

「愛知の恵みたっぷり! とろとろコーンクリーム煮」

尾西第一中学校の生徒が考えてくれた献立です。
愛知県産のはくさい、にんじん、ほうれんそうを
使い、野菜嫌いの子でも食べられるようにコーン
クリーム煮にしてくれました。