

令和4年 2月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校



2月3日(木)
節分



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。年の分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「終鰯」を玄関に飾り、強烈な匂いで鬼が入ってこないようにする風習もあります。

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		アレルギー義務表示					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)	卵	乳	小麦	えび	かに			そば	落花生
			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								781	28.8	
		揚げ鶏丼の具	鶏肉		ピーマン・赤パプリカ	キャベツ・たまねぎ	でん粉・砂糖	油									
		牛乳		牛乳													
		だまこなべ	豚肉・焼き豆腐		にんじん・みずな	はくさい・えのきだけ しょうが・しらたき	だまこもち										
2	水	ピラフ	ハム			エリンギ・とうもろこし えだまめ	米	油						748	24.0		
		牛乳		牛乳													
		カレーポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	だいこん・たまねぎ	じゃがいも										
		マカロニサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ	マカロニ	ドレッシング									
3	木	ご飯					米							770	29.7		
		牛乳		牛乳													
		根菜のみそ汁	豚肉・油揚げ みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも										
		いわしのかば焼き	いわし				砂糖・でん粉・米粉	油									
4	金	白玉うどん					白玉うどん							691	30.2		
		しのだ煮うどん (汁)	鶏肉・かまぼこ		にんじん・なばな	はくさい・ねぎ 干ししいたけ											
		しのだ煮	油揚げ・豚肉・鶏肉		にんじん	たまねぎ	砂糖・でん粉 小麦粉	ラード									
		牛乳		牛乳													
		ツナ和え	ツナ			もやし・きゅうり	砂糖										
7	月	ご飯					米							803	33.0		
		牛乳		牛乳													
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵 鶏肉・かまぼこ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖・でん粉	油									
		いかフライ	いか				パン粉・小麦粉 でん粉	油									
		こんぶ和え		こんぶ		キャベツ・だいこん											
8	火	金芽ロウカット玄米ご飯					金芽ロウカット玄米 米							762	34.8		
		牛乳		牛乳													
		はくさいと生揚げのみそ汁	豚肉・生揚げ・みそ	わかめ		はくさい・しめじ・ねぎ	じゃがいも										
		さわらのごまだれかけ	さわら				砂糖・でん粉	油・ごま									
9	水	おおか和え	かつお削り節		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖										
		ご飯					米							800	26.8		
		牛乳		牛乳													
		春雨スープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ	はるさめ										
鶏のチリソース	鶏肉		ピーマン	たまねぎ・しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	油											
10	木	ご飯					米							764	28.1		
		牛乳		牛乳													
		ご汁	豚肉・とうふ 大豆・みそ・豆乳		かぼちゃ・にんじん	しめじ・ねぎ											
		つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	砂糖・でん粉 米粉パン粉	油									
14	月	ひじきの甘酢和え	ツナ	ひじき	みずな	キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油									
		麦ご飯					米・大麦							932	20.3		
		ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ハヤシルウ	油									
		牛乳		牛乳													
白玉フルーツアンノン				パイン・もも	白玉団子・砂糖 杏仁寒天												

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 1日、3日、8日、9日、10日、15日、22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。
 - ③ 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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇中学校

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		アレルギー義務表示					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)	卵	乳	小麦	そば	花生			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海ぞう	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								
15 火	ご飯					米							旬の食材を 味わう日	752	31.5
	牛乳		牛乳									乳			
	れんこん豚汁	豚肉・みそ		にんじん	しめじ・ねぎ・れんこん こんにゃく・だいこん										
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖・でん粉	油								
	なばな和え			なばな	はくさい・とうもろこし	砂糖									
16 水	ご飯					米							777	27.6	
	牛乳		牛乳									乳			
	ワンタンスープ	鶏肉		こまつな・にんじん	はくさい・干しいたけ	ワンタンの皮						小麦			
	肉団子と野菜の黒酢がらめ	肉団子		ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・たけのこ	でん粉・砂糖	油								
17 木	黒ロールパン					黒ロールパン						小麦・乳	748	28.7	
	牛乳		牛乳									乳			
	愛知の恵みたっぷり! とろとろコーンクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん・ほうれんそう	はくさい・たまねぎ しめじ・とうもろこし	コーンクリームスープのもと	バター					乳・小麦			
	スペイン風オムレツ	卵・鶏肉		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも・でん粉 砂糖	油					卵			
	ココアパウダー					ココアパウダー									
18 金	ご飯					米							864	30.4	
	牛乳		牛乳									乳			
	肉じゃが	豚肉・はんぺん		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖									
	たらのフライ	たら				パン粉・小麦粉 でん粉	油					小麦			
21 月	中華めん					中華めん						小麦	786	28.5	
	とんこつラーメン (汁)	豚肉・なると		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・もやし・ねぎ にんにく										
	牛乳		牛乳									乳			
	揚げぎょうざ・3個	鶏肉・大豆			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ラード・油 ごま油					小麦			
	ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油								
22 火	わかめご飯		わかめ			米・砂糖							802	30.7	
	牛乳		牛乳									乳			
	みそ汁	鶏肉・生揚げ・みそ		にんじん	えのきたけ・ねぎ	さといも									
	おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	砂糖・でん粉 じゃがいも	ラード・油								
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング								
24 木	ご飯					米							746	34.8	
	牛乳		牛乳									乳			
	かきたま汁	卵・とうふ・かまぼこ		にんじん・ほうれんそう	えのきたけ・はくさい 干しいたけ	でん粉						卵			
	さばの銀紙焼き	さば・みそ				砂糖・米粉									
	赤じそ和え			赤じそ粉	キャベツ・もやし										
25 金	きな粉揚げパン	きな粉				小型ロールパン・砂糖	油					小麦・乳	785	27.1	
	プチパン					プチパン						小麦			
	牛乳		牛乳									乳			
	豆乳クリームシチュー	ベーコン・豆乳		かぼちゃ・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	米粉ホワイトルウ じゃがいも	油								
	じゃこ&チーズサラダ	ハム	ちりめんじゃこ チーズ	こまつな	キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ					乳			
28 月	ご飯					米							905	22.3	
	牛乳		牛乳									乳			
	カレーライス	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	油					小麦			
	レンコン&サツマイモチップス				れんこん	さつまいも	油								
	ヨーグルト		ヨーグルト									乳			

21日~25日は、3年生のリクエスト給食weekです!

リクエスト給食weekは、各中学校の3年生のみなさんが、義務教育9年間の締めくりに食べたい給食としてリクエストした献立です。給食を食べながら、ぜひ、今までの学校生活の楽しかった思い出を思い返してくださいね。
3年生だけでなく、1・2年生のみなさんにとっても、今のクラスの仲間と一緒に食べる給食は残りわずかです。よく味わって食べてくださいね。



☆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、ほうれんそうを使っています。工夫したところは、野菜嫌いの子でも食べられるように、みんなが大好きなコーンクリーム煮にしたところだそうです。

