



令和5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

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		アレルギー表示		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	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	卵	小麦		
1 水	ご飯					米				838	21.2
	ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ	油		小麦		
	牛乳		牛乳						乳		
	さつまいもチップス					さつまいも	油				
	塩だれサラダ	ツナ		赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング				
2 木	金芽ロウカット玄米ご飯					米 金芽ロウカット玄米				759	29.8
	牛乳		牛乳						乳		
	ちゃんこ汁	鶏肉・焼き豆腐		にんじん	しらたき・はくさい ねぎ・えのきだけ・しょうが						
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ			たまねぎ	砂糖・でん粉					
赤じそ和え			みずな・赤じそ	だいこん							
3 金	ご飯					米				744	29.6
	牛乳		牛乳						乳		
	吉野汁	鶏肉・とうふ		こまつな	だいこん・ごぼう こんにゃく	さといも・でん粉					
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖・でん粉					
春の卵いため	卵		にんじん・なばな		砂糖	油		卵			
6 月	ご飯					米				821	31.3
	カツ丼の具 (カツ)	豚肉				でん粉・パン粉	油		小麦		
	(卵とじ)	卵		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・干しいだけ	砂糖・でん粉			卵		
	牛乳		牛乳						乳		
かす汁	鶏肉・とうふ・みそ			だいこん・こんにゃく・ねぎ	さといも						
7 火	チャーハン	鶏肉		ピーマン	とうもろこし・エリンギ ねぎ	米	油			750	20.0
	牛乳		牛乳						乳		
	水ぎょうざスープ	ベーコン・水ぎょうざ		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・だけのこ				小麦		
	フルーツアンニン				ナタデココ・パイナップル もも	豆乳ゼリー 砂糖					
8 水	チョコ揚げパン					小型ロールパン 砂糖	油		小麦・乳	767	26.0
	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		にんじん・フロッキー	たまねぎ・エリンギ	米粉ホワイトルフ じゃがいも	油				
じゃこ&チーズサラダ	ハム	チーズ ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ・きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ		乳			
9 木	ご飯					米				729	34.8
	牛乳		牛乳						乳		
	すまし汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・えのきだけ 干しいだけ						
	さばの塩焼き	さば					油				
こまつなの煮びたし	油揚げ		こまつな	もやし	砂糖						
10 金	ご飯					米				797	31.5
	ルーローハンの具	豚肉		赤パプリカ・高菜漬	しょうが・にんにく たまねぎ・黄パプリカ	砂糖・でん粉	油・ごま				
	牛乳		牛乳						乳		
	トックスープ	鶏肉		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・とうもろこし	トック (もち)					
ヨーグルト		ヨーグルト						乳			
13 月	ご飯					米				752	28.8
	牛乳		牛乳						乳		
	煮みそ	豚肉・だいす・みそ		にんじん さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖					
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ				でん粉	油				
こがね和え			こまつな	キャベツ・とうもろこし	砂糖						
14 火	麦ご飯					米・大麦				816	30.0
	中華飯の具	豚肉・いか・えび		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ だけのこ・干しいだけ	砂糖・でん粉	油		えび		
	牛乳		牛乳						乳		
	春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	でん粉・砂糖 水あめ・小麦粉	油・ごま油		小麦		
中華サラダ	鶏肉	寒天	チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	砂糖	ごま油					

◆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 2日、9日、13日、17日、22日、28日のおかずの原材料には「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5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

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	小麦		
		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	卵	小麦		
15 水	ご飯					米				777	32.2
	牛乳		牛乳					乳			
	かきたま汁	かまぼこ 高野豆腐・卵		こまつな	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ	でん粉		卵			
	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	油・ラード				
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	さやいんげん・にんじん		砂糖	油				
16 木	中華めん					中華めん		小麦		797	29.3
	ちゃんぽん (汁)	豚肉・なると		にら・にんじん	たまねぎ・もやし・ねぎ にんにく						
	牛乳		牛乳					乳			
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	油・ラード	小麦			
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油				
17 金	ご飯					米				825	32.6
	牛乳		牛乳					乳			
	ごまみそ汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	だいこん・はくさい・ねぎ	さつまいも	ごま				
	ぶりのえのきただれ	ぶり			えのきたけ	砂糖・でん粉	油				
	とうふのサラダ	鶏肉・とうふ	わかめ	にんじん	きゅうり・もやし	砂糖					
20 月	わかめご飯		わかめ			米				771	25.3
	牛乳		牛乳					乳			
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ	さといも・でん粉					
	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	小麦			
	こまつな和え	ツナ		こまつな	もやし	砂糖					
21 火	黒ロールパン					黒ロールパン		小麦・乳		811	27.3
	牛乳		牛乳					乳			
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 スキムミルク	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 米粉ホワイトルウ	油	乳			
	米粉マカロニひじきサラダ	鶏肉	ひじき	赤パプリカ	キャベツ・きゅうり	米粉マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ				
22 水	ご飯					米				779	31.8
	揚げ鶏丼の具	鶏肉		ピーマン	しょうが・にんにく・ねぎ 黄パプリカ	でん粉・砂糖	油				
	牛乳		牛乳					乳			
	カレー風味のキャベツたっぷり豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも					
24 金	ご飯					米				768	31.1
	牛乳		牛乳					乳			
	関東煮	豚肉・はんぺん がんもどき	こんにぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖					
	厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油	卵			
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	はくさい	砂糖					
27 月	白玉うどん					白玉うどん		小麦		744	25.4
	五目あんかけうどん (汁)	油揚げ・鶏肉 かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・ごぼう えのきたけ	でん粉					
	牛乳		牛乳					乳			
	さつまいもとれんこんの甘辛がらめ	だいず			れんこん	さつまいも・でん粉 砂糖	油				
28 火	ご飯					米				805	26.9
	牛乳		牛乳					乳			
	肉じゃが	豚肉		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	油				
	ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油				
切り干しだいこんの甘酢和え	ツナ		こまつな	切り干しだいこん	砂糖	ごま油					

木曾川中
リクエスト

尾西二中
リクエスト

「まごわ
やさしい」
献立

正しい
はしづかい
の日

今月は、3年生のリクエスト給食があります！

尾西・木曾川地区にある4つの中学校に通う3年生のみなさんにアンケートをとりました。義務教育9年間の締めくりに食べたい給食として、3年生がリクエストした献立です。

3年生のみなさんは、給食を食べながら、今までの学校生活の思い出を振り返ってみましょう。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。よく味わって食べましょう。



☆応募献立☆ カレー風味のキャベツたっぷり豚汁

開明小学校の児童が考えた応募献立です。料理の特徴や工夫したところは、愛知県産の食材であるキャベツを使い、みんなが大好きなカレー風味にしたところだそうです。

豚汁からカレーの風味を感じてみましょう！

