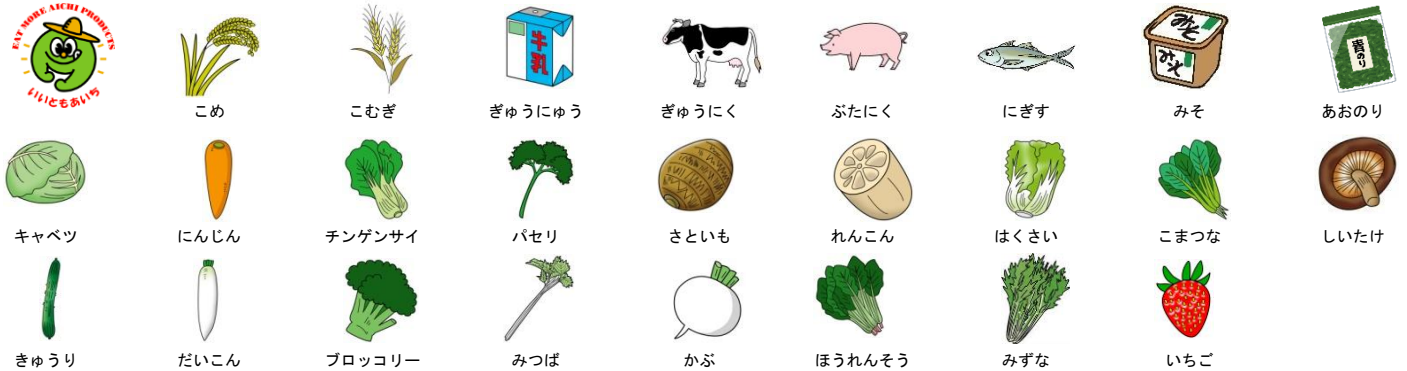


# 令和4年2月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	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			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			654	26.4
	皿	やさしいりメンチカツ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら			
	小	なまあげのそぼろに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく しいたけ	さとう かたくりこ				
	皿	ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし きゅうり					
2 水	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			675	26.8
	大	やさしいつぶりやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん	あぶら			
	皿	ツナマヨムレツ	まぐろあぶらづけ たまご			たまねぎ	さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら			
	小	フルーツのいちごゼリーあえ				みかん もも いちご パインアップル	さとう				
3 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			631	29.0
	皿	いわしのかばやき	いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	ブロッコリーのときあえ	ちくわ かつおぶし		ブロッコリー		さとう				
	小	かすじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう					
4 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			648	29.3
	皿	れんこんバーグ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう			れんこん たまねぎ	かたくりこ パンこ	あぶら			
	小	とうふのたまごとし	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	さとう				
	皿	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
7 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			642	24.5
	小	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら			
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら			
	皿	デコボン				デコボン					
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			610	25.5
	皿	こやどうふととしゆんやさいどんのく	とりにく こやどうふ		にんじん こまつな	れんこん しょうが	さとう かたくりこ	あぶら			
	皿	にぎすフライ ソース	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら			
	小	だいこんのうまに	ぶたにく ちくわ	わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さとう				
9 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			633	30.4
	小	えびととうふのちゅうかに	ぶたにく えび とうふ		にんじん はねぎ チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら			
	皿	えだまめしゅうまい(2こ)	たら			えだまめ たまねぎ	こむぎこ パンこ				
	皿	きゅうりのナムル		のり			きゅうり	ごま ごまあぶら			
10 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん			643	26.0
	大	きつねうどんのしる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	さといも さとう				
	皿	てづくりかきあげ		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ ごぼう	てんぷらこ	あぶら			
	小	ひじきサラダ わふうクレーミードレッシング		ひじき		とうもろこし えだまめ	ドレッシング				
14 月	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			654	24.1
	皿	しろみぎかなのポテトやき	ほき				じゃがいも こめこ	あぶら			
	大	かぶいりキャロットスープ	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	ホワイトルウ				
	小	フルーツヨーグルト		ヨーグルト			もも パインアップル	さとう			
		だいたい					さとう	あぶら チョコレート			

愛知県産の食材(2月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です  
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。  
 ※コロナ助け合いお返し料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を国や県が支援し  
 無償提供していただいたことのある愛知県産の食材を購入して使用します。



【2月学校給食献立月目標】

た  
バランスよく食べよう



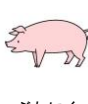


# 令和4年2月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		864	33.2
	皿	やさしいりめんチカツ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	なまあげのそぼろに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ しいたけ	さとう かたくりこ			
	皿	ゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし きゅうり				
2 水	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		819	31.9
	大	やさしいつぶりやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん	あぶら		
	皿	ツナマヨムレツ	まぐろあぶらづけ たまご			たまねぎ	さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら		
	小	フルーツのいちごゼリーあえ				みかん もも いちご パインアップル	さとう			
3 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		824	36.8
	皿	いわしのかばやき	いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	ブロッコリーのときあえ	ちくわ かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
	小	かすじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう				
		せつぶんまめ	だいにず							
4 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		827	35.9
	皿	れんこんバーグ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう			れんこん たまねぎ	かたくりこ パンこ	あぶら		
	小	とうふのたまごとし	ぶたにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	さとう			
	皿	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま		
7 月	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		813	30.0
	小	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら		
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				パンこ こむぎこ かたくりこ	あぶら		
	皿	デコボン				デコボン				
8 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		890	34.3
	皿	こうやどうふとしゆんやさいどんのく	とりにく こうやどうふ		にんじん こまつな	れんこん しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
	皿	にぎすフライ ソース	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	だいこんのうまに	ぶたにく ちくわ	わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さとう			
		◎プリン		ぎゅうにゅう			さとう	あぶら		
9 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		787	36.2
	小	えびとどうふのちゅうかに	ぶたにく えび とうふ		にんじん はねぎ チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しろねぎ にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
	皿	えだまめしゅうまい(2こ)	たち			えだまめ たまねぎ きゅうり	こむぎこ パンこ	ごま ごまあぶら		
	皿	きゅうりのナムル		のり						
10 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		782	31.5
	大	きつねうどんのしる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	さといも さとう			
	皿	てづくりかきあげ		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ ごぼう	てんぷらこ	あぶら		
	小	ひじきサラダ わふうクレーミードレッシング		ひじき		とうもろこし えだまめ	ドレッシング			
14 月	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		814	28.9
	皿	しろみぎかなのポテトやき	ほき				じゃがいも こめこ	あぶら		
	大	かぶいりキャロットスープ	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	ホワイトルウ			
	小	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも パインアップル	さとう			
		だいにず				さとう	あぶら チョコレート			

愛知県産の食材(2月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です  
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。  
 ※コロナ助け合いお返し料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を国や県が支援し  
 無償提供していただいたことのある愛知県産の食材を購入して使用します。



【2月学校給食献立月目標】

バランスよく食べよう



