

令和5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)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	
			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 水	大皿	みかわあかどりがもくごはん 牛乳 ひじきいりあつやきたまご	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ しろねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう	あぶら	683	
	小皿	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		27.2	
	皿	もやしサラダ ごまドレッシング	チキンハム			もやし きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
2 木	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		650	
	大皿	やさいたつぷりやきそば	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		25.2
	皿	あいちのチキンウインナー	チキンウインナー							
3 金	大皿	ごはん 牛乳 いわしのかばやき		ぎゅうにゅう			こめ		616	
	皿	あぶらあげとこまつなのあえもの	あぶらあげ	2月5日は初午(はつ うま)です。初午には、 油揚げやいなり寿司を 食べます。	こまつな	キャベツ	かたくりこ こめこ さとう	あぶら		26.3
	小皿	かすじる	ぶたにく とうふ みそ だいた		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう	さとう			
6 月	大皿	ごはん 牛乳 ちくわのからあげ		ぎゅうにゅう			こめ		599	
	皿	みかわみどりのしろだしあえ	とりにく			しょうが きゅうり	こめこ	あぶら		24.2
	小皿	のりいりみそしる	なまあげ みそ とりにく	のり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ	さつまいも			
7 火	大皿	ごはん 牛乳 ちりゅうしよくざいのひ ちりゅうびメンチカツ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ	こめ	あぶら	698	
	小皿	★とうふのたまごじし 【たまご】	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	こむぎこ パンこ	さとう		28.4
	皿	ひじきサラダ わふうクリームドレッシング		ひじき		とうもろこし えだまめ		ドレッシング		
8 水	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		677	
	小皿	おまめカレー	ぶたにく ひよこめ だいた レンズまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールー			23.6
	皿	ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく				あぶら			
9 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		664	
	大皿	とうにゅうみそラーメンのしる	ぶたにく とうにゅう みそ		にんじん はねぎ チンゲンサイ	はくさい しろねぎ とうもろこし しょうが にんにく もやし				24.6
	皿	えびしゅうまい(2こ)	たら えび			たまねぎ	こむぎこ かたくりこ			
10 金	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		691	
	皿	にぎすフライ ソース	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら		21.0
	小皿	ひつつみ	とりにく		にんじん はねぎ	こんにやく ごぼう しろねぎ えのきたけ しいたけ	すいとん			
	皿	ゆかりあえ		しそ		キャベツ きゅうり	さとう こめこ	あぶら		
	大皿	◎とうにゅうプリンタルト	とうにゅう							

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
 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【2月学校給食献立月目標】

バランスよく食べよう



日曜	食器	献立名	＜赤＞ おもに体をつくる もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		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						
13月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		671	28.2				
	小	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら						
	皿	あいちけんさんしょくざいいりぎょう ざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ かたくりこ	あぶら						
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごまあぶら ごま						
14火	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		687	25.8				
	大	かぶのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	かぶ はくさい たまねぎ	こめこホワイトルウ							
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら						
	小	にんじんラベ	まぐろあぶらづけ		にんじん パセリ	えだまめ	さとう	オリーブオイル あぶら チョコレート						
			フランス家庭料理の にんじんサラダです。											
15水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		667	27.5				
	小	★いかいりはっぽうさい 【いか】	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	かたくりこ さとう							
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ	あぶら						
	皿	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく			もやし きゅうり		ドレッシング						
16木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		592	21.0				
	皿	みそカツ みそだれ	ぶたにく みそ				パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま						
	皿	だいこんばあえ	しょうゆ味のとうみがある汁物です。		だいこんば	だいこん キャベツ きゅうり								
	小	のっぺいじる	かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ	ごぼう しろねぎ こんにゃく	かたくりこ さといも							
17金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656	28.8				
	皿	さんまのみそぎんがみやき	さんま みそ				さとう							
	小	だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが はくさい	さとう かたくりこ							
	皿	せとか	旬のみかんです。			せとか								
20月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586	24.4				
	小	ひきずり	とりにく かまぼこ やきとうふ		にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しろねぎ	さとう							
	皿	わかさぎのあまずかけ		わかさぎ	あかピーマン	きピーマン たまねぎ	さとう かたくりこ こめこ	あぶら						
	皿	れんこんのこんぶあえ		こんぶ		れんこん えだまめ								
21火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		655	24.6				
	皿	とりにくのパンこやき	とりにく		パセリ		パンこ	あぶら ドレッシング						
	皿	ごまひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら ごま						
	小	だいこんのカレースープ コーヒーズぎゅうにゅうのもと	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	こめこカレールウ さとう							
22水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		704	28.7				
	皿	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら						
	皿	れんこんいりつくね(2こ)	とりにく			れんこん たまねぎ	さとう	あぶら						
	小	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいずのごじる	とりにく だいず みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい こんにゃく しろねぎ								
			◎チーズワッフル	たまご	チーズ			こむぎこ さとう	あぶら					
24金	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		668	28.9				
	大	にくみそかけ	ぶたにく みそ ちくわ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ	さとう かたくりこ							
	小	カラフルツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん かぼちゃ あおな ほうれんそう	キャベツ もやし とうもろこし うめ	さとう							
	皿	じゃがいものコロコロあげ		あおのり			じゃがいも	あぶら						
27月	大	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		630	20.7				
	小	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう こめこハヤシルウ	あぶら						
	皿	パンパンキンアンサンブルエッグ	とりにく たまご		かぼちゃ		かたくりこ	あぶら						
	皿	いよかん				いよかん								
28火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		595	23.0				
	皿	いかはんべんのソースかけ	いか たら かつおぶし	あおのり		キャベツ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら						
	小	つくねのさっぱりに	とりにく なまあげ		にんじん みずな	だいこん はくさい しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ	パンこ	あぶら						
	皿	ねぎしおきんぴらごぼう			にんじん はねぎ	ごぼう しろねぎ レモン		ごま ごまあぶら						
今月の平均			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン		食物繊維 (g)	食塩 (g)		
			652	25.4	28.0	378	99	3.1	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	4.1	2.1
									243	0.56	0.50	25		

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★今月の我が家の自慢料理★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

今月は28日(火)に知立中学校3年1組伊藤明華さんの「ねぎ塩きんぴらごぼう」を取り入れました。
たの
お楽しみに！



令和5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 もとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとになる食品		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 水	大	みかわあかどりがもくごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ	こめ		874	33.7
	皿	ひじきいりあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん はねぎ	しろねぎ しいたけ たけのこ	さとう	あぶら		
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう			
	皿	もやしサラダ ごまドレッシング	チキンハム			もやし きゅうり どうもろこし		ドレッシング		
2 木	皿	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		846	33.0
	大	やさいたつぷりやきそば	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	あいちのチキンウインナー(2 ほん)	チキンウインナー							
	小	フルーツのぶどうゼリーあえ				みかん もも ぶどう パインアップル	さとう			
「節分」～『大豆』や『いわし』などを食べると縁起が良いとされています。～										
3 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		812	34.0
	皿	いわしのかばやき	いわし			しょうが	かたくりこ こめこ さとう	あぶら		
	皿	あぶらあげとこまつなのあえもの	あぶらあげ	2月5日は初午(はつ うま)です。初午には、 油揚げやいなり寿司を 食べます。	こまつな	キャベツ	さとう			
	小	かすじる	ぶたにく とうふ みそ だいた		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう				
6 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		758	28.6
	皿	ちくわのからあげ	ちくわ			しょうが	こめこ	あぶら		
	皿	みかわみどりのしろだしあえ	とりにく			きゅうり				
	小	のりいりみそしる	なまあげ みそ とりにく	のり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ	さつまいも			
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		896	35.2
	皿	ちりゅうしよくざいのひ ちりゅうびメンチカツ	とりにく ぶたにく		にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	★とうふのたまごじ [たまご]	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	ひじきサラダ わふうクリームドレッシング		ひじき		どうもろこし えだまめ		ドレッシング		
8 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		867	29.1
	小	おまめカレー	ぶたにく ひよこまめ だいた レンズまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレーウ			
	皿	ポロニアステーキ	ぶたにく とりにく					あぶら		
	皿	きりぼしだいこんとトマトのマリネ	まぐろあぶらづけ		しそ トマト	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	オリーブオイル		
9 木	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		803	29.5
	大	とうにゅうみそラーメンのしる	ぶたにく とうにゅう みそ		にんじん はねぎ チンゲンサイ	はくさい しろねぎ どうもろこし しょうが にんにく もやし				
	皿	えびしゅうまい(3こ)	たら えび			たまねぎ	こむぎこ かたくりこ			
	小	★アンニンドーフ [乳]		ぎゅうにゅう		パインアップル みかん	さとう			
10 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		875	26.4
	皿	にぎすフライ ソース	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	ひつつみ	とりにく		にんじん はねぎ	こんにやく ごぼう しろねぎ えのきたけ しいたけ	すいとん			
	皿	ゆかりあえ		しそ		キャベツ きゅうり				
		◎とうにゅうプリンタルト	とうにゅう				さとう こめこ	あぶら		

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
 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【2月学校給食献立月目標】

バランスよく食べよう



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					
13月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		878	35.9			
	小	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら					
	皿	あいちけんさんしょくざいりぎょう ざ(3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	こむぎこ かたくりこ	あぶら					
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごまあぶら ごま					
14火	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		876	33.1			
	大	かぶのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	かぶ はくさい たまねぎ	こめこホワイトルウ						
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら					
	小	にんじんラベ	まぐろあぶらづけ		にんじん パセリ	えだまめ	さとう	オリーブオイル					
		だいずチョコクリーム	フランス家庭料理の にんじんサラダです。	だいず			さとう	あぶら チョコレート					
15水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		843	34.0			
	小	★いかいりはっぽうさい 【いか】	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	かたくりこ さとう						
	皿	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	こむぎこ	あぶら					
	皿	パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく			もやし きゅうり		ドレッシング					
16木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		789	27.9			
	皿	みそカツ みそだれ	ぶたにく みそ				パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま					
	皿	だいこんばあえ	しょうゆ味のとうみがある汁物です。		だいこんば	だいこん キャベツ きゅうり							
	小	のっぺいじる	かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ	ごぼう しろねぎ こんにゃく	かたくりこ さといも						
		アーモンドごさかな		いわし			さとう	アーモンド					
17金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		822	34.8			
	皿	さんまのみそぎんがみやき	さんま みそ				さとう						
	小	だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく しょうが はくさい	さとう かたくりこ						
	皿	せとか	旬のみかんです。			せとか							
20月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		756	30.5			
	小	ひきずり	とりにく かまぼこ やきとうふ		にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しろねぎ	さとう						
	皿	わかさぎのあまずかけ		わかさぎ	あかピーマン	きピーマン たまねぎ	さとう かたくりこ こめこ	あぶら					
	皿	れんこんのこんぶあえ		こんぶ		れんこん えだまめ							
21火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		795	27.4			
	皿	とりにくのパンこやき	とりにく		パセリ		パンこ	あぶら ドレッシング					
	皿	ごまひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま					
	小	だいこんのカレースープ コーヒーズきゅうにゅうのもと	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	こめこカレールウ さとう						
22水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		900	37.4			
	皿	ぶたキムチどんぐ	ぶたにく		にら	もやし はくさいキムチ	かたくりこ	ごまあぶら					
	皿	れんこんいりつくね(3こ)	とりにく			れんこん たまねぎ	さとう	あぶら					
	小	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいずのごじる	とりにく だいず みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい こんにゃく しろねぎ							
		◎チーズワッフル	たまご	チーズ			こむぎこ さとう	あぶら					
24金	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		886	37.4			
	大	にくみそかけ	ぶたにく みそ ちくわ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しろねぎ	さとう かたくりこ						
	小	カラフルツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん かぼちゃ あおな ほうれんそう	キャベツ もやし とうもろこし うめ	さとう						
	皿	じゃがいものコロコロあげ		あおのり			じゃがいも	あぶら					
27月	大	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		799	25.1			
	小	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう こめこハヤシルウ	あぶら					
	皿	パンパンキアンサンプルエッグ	とりにく たまご		かぼちゃ		かたくりこ	あぶら					
	皿	いよかん				いよかん							
28火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		760	27.8			
	皿	いかはんべんのソースかけ	いか たら かつおぶし	あおのり		キャベツ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら					
	小	つくねのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん みずな	だいこん はくさい しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ	パンこ	あぶら					
	皿	ねぎしおきんぴらごぼう			にんじん はねぎ	ごぼう しろねぎ レモン		ごま ごまあぶら					
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン		食物繊維 (g)	食塩 (g)		
		833	31.7	26.3	419	123	4.2	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	5.2	2.7

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★今月の我が家の自慢料理★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

今月は28日(火)に知立中学校3年1組伊藤明華さんの「ねぎ塩きんぴらごぼう」を取り入れました。
たの
お楽しみに！

