



2月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 冬を元気に過ごす食事をとろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		賞	函	函 体をつくる	網 体の調子を整える	賞 体を動かすエネルギーになる	
1	月	ごはん	牛乳	えがおの牛肉ごろごろ カレーシチュー チーズとヒジキのサラダ	愛知県産牛肉 豆乳 ポークハム 大豆 チーズ ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく とうもろこし にんじん きゅうり	じゃがいも カレールウ さとう ごま油
2	火	ごはん	牛乳	豚肉とたまねぎのうま煮 いかナゲット (3個) いよかん	豚肉 焼き豆腐 いか タチウオ	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ いよかん	さとう 小麦粉なたね油 米油
3	水	ごはん	牛乳	おとしこし いわしのかば焼き 節分豆	ちくわ 油揚げ いわし 大豆	大根 にんじん れんこん こんにゃく しょうが	さといも さとう 米油 さとう でん粉
4	木	くる ロール パン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ミニゼリー	大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	さとう さとう サラダ油 ミニ洋なしゼリー
5	金	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐 鶏肉のから揚げ オレンジ	豆腐 豚肉 豆みそ 鶏肉	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく オレンジ	さとう ごま油 でん粉 でん粉 米油
8	月	玄米 ごはん	牛乳	さわにわん さば銀紙焼き りんごゼリー	豚肉 かまぼこ さば 米みそ	にんじん たけのこ ごぼう 小松菜	じゃがいも でん粉 さとう りんごゼリー
9	火	ごはん	牛乳	えがおのハヤシシチュー メロン入り フルーツミックス 干し小魚	愛知県産牛肉 干し小魚	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト パイナップル 桃 メロン	じゃがいも ハヤシルウ さとう みかんゼリー
10	水	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ おひたし 豆乳クリーム大福	卵 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ しらす干し	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ほうれん草 キャベツ にんじん	じゃがいも さとう 白ごま さとう 豆乳クリーム大福
12	金	サンド イッチ パンズ パン	牛乳	具だくさんコンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース スライスチーズ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ	米油 さとう
15	月	麦ごはん	牛乳	スキー汁 ひじき入り親子そばろ ブルー	豆腐 豚肉 合わせみそ 卵 鶏肉 ひじき	大根 ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ にんじん 枝豆 ブルー	さつまいも さとう
16	火	ナン	牛乳	ドライカレー キャベツと ウインナーのソテー ヨーグルト	牛肉 大豆 ポークウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ピーマン りんご トマト にんにく キャベツ にんじん	カレールウ 米油 米油
17	水	麦ごはん	牛乳	五目汁 ニジマスの野菜あんかけ 納豆	豆腐 鶏肉 愛知県産ニジマス 納豆	大根 にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース	米油 さとう でん粉
18	木	ごはん	牛乳	肉じゃが ツナあえ コーヒー牛乳のもと	豚肉 まぐろ油漬け	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー にんじん	じゃがいも さとう さとう コーヒー牛乳のもと
19	金	ごはん	牛乳	春雨スープ ビビンバ オレンジ	鶏肉 えび 卵 豚肉	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ もやし ほうれん草 にんじん 切り干し大根 しょうが にんにく オレンジ	はるさめ 白ごま さとう ごま油
22	月	わかめ ごはん	はっ こう 乳	ちゃんこ鍋 さつまいもと 大豆のかりんとう	鶏肉 生揚げ 大豆	たまねぎ はくさい しらたき もやし たら にんにく	でん粉 さとう ごま油 さつまいも でん粉 米油 黒ごとう さとう
24	水	ごはん	牛乳	キムチ入りみそ汁 ぶりのてり焼き のりつくだ煮	豆腐 豚肉 豆みそ ぶり のり	大根 キムチ ごぼう えのきたけ	水あめ さとう
25	木	中華めん	牛乳	とんこつラーメン しそ入り春巻き 豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	でん粉 小麦粉 米油 豆乳プリンタルト
26	金	麦ごはん	牛乳	みそおでん お好みはんぺんのたれかけ きよみ	うずら卵 生揚げ 昆布 豆みそ スケソウ ママカリ いか	大根 こんにゃく にんじん キャベツ ねぎ しょうが きよみ	さといも さとう さとう でん粉

今月の「主な材料とその働き」で、使用している食材のうち、愛知県産の食材を太字で表記しています。

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

愛知県の郷土料理

3日(水)
おとしこし



春日井市の郷土料理で、大根やにんじん、さといもなどの旬の食材を使った煮物です。

昔の「大みそか」である季節の変わり目の日「節分」に、健康や幸せを願って食べられています。給食にも、みなさんの健康や幸せを願っておとしこしが登場します。春日井市で古くから親しまれてきた料理を味わいましょう。

愛知県の特産品を使った料理



17日(水) ニジマスの野菜あんかけ

ニジマスは、脂質が少なく低カロリーな川魚です。おいしいニジマスは、表面にぬめりが多く、光沢のあるもので、虹色の模様がはっきりしています。新型コロナウイルスの影響で大変な思いをしている水産業者への支援事業として、愛知県から提供していただきました。

新潟県の郷土料理

15日(月)
スキー汁



明治時代に、スキーが伝わったときに作られ、この名前がつけました。さつまいもを入れるのが特徴で、サイコロに切った「豆腐」は雪やあられ、短冊切りの「だいこん」や「にんじん」はスキー板、「つきこんにやく」はスキーのシュプール、「長ねぎ」と「ごぼう」はかんじきを表しています。冬の寒い日に、冷えた体があたまるみそ汁です。

応募献立紹介

1日(月)
チーズとヒジキのサラダ

応募者コメント

私は、もともときゅうりがきらいでした。だけど、お母さんが作ってくれるこのサラダは、パクパク食べられて栄養満点なのでみんなにも食べてほしいです。



ブロッコリー

ブロッコリーは、花野菜とも言われ、小さなつぼみと茎を食べます。愛知県では、田原市や豊橋市でたくさん作られており、冬が旬です。目の働きをよくするカロテンや、かぜから体を守るビタミンCなどが含まれています。



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

今月の給食の中で人気の献立や、栄養士がおすすめする献立のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。



ドライカレー

2月の給食では、ナンと一緒にいただきます。ごはんとも食べてもおいしいですよ。

◆ 材料(4人分)

たまねぎ	中1個(220g)	トマトケチャップ	小さじ2
にんじん	中1本(120g)	おろしにんにく	少々
牛ひき肉	120g	カレールウ	16g
マッシュルーム	50g	ソース	小さじ2
ホールコーン	40g	コンソメ	小さじ1
水煮大豆	50g	カレー粉	1g
ピーマン	1/2個(20g)	塩、こしょう	少々
トマトピューレ	大さじ1	サラダ油	適量
りんごピューレ	小さじ2		

◆ 作り方

- ① たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、水煮大豆はみじん切りにしておく。
- ② サラダ油をひき、牛ひき肉とおろしにんにくを炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- ④ マッシュルーム、ピーマン、水煮大豆を加えて炒める。
- ⑤ ホールコーン、トマトピューレ、りんごピューレを加え、少量の水で煮る。
- ⑥ 調味料を加えて、味を調える。

材料は目安です。各家庭で材料や調味料を調整してください。



給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
285円	1月	15日	4,275円	令和3年3月1日(月)
	2月	18日	5,130円	令和3年3月31日(水)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。
 ※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

中矢歯科
 naboya dental clinic
 ☎ 89-0077 休診 木・日・祝