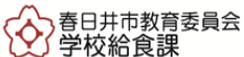




# 2月 中学校給食献立表

今月の献立表はホームアンドスクールにも配信をしています。

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					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
① 1 水	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	牛肉とたまねぎのうま煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	砂糖	
	根菜サラダ	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング
	ヨーグルト		ヨーグルト				
2 木	ごはん はっこう乳		はっこう乳			米	
	わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし		白ごま ごま油
	肉団子の甘酢あん	豚肉 大豆 うずら卵		ピーマン	たまねぎ たけのこ パイナップル	パン粉 砂糖 てん粉	米油
	パイナップル				パイナップル		
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	おとしこし	ちくわ 油揚げ		にんじん	大根 れんこん	さといも 砂糖	
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	砂糖 てん粉	米油
	はくさいと ほうれん草のごま和え			ほうれん草	はくさい	砂糖	白ごま
④ 6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのハヤシチュー	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	
	大豆ナゲット(3個)	鶏肉 大豆					菜種油 米油
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー			ドレッシング
7 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
	おひたし	かまぼこ 油揚げ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	白ごま
	ひじき佃煮		のり ひじき			砂糖	
8 水	豆乳ムース大福	豆乳				さつまいも もち米 砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	中華風卵スープ	卵 鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし えのきたけ	でん粉	
	高野豆腐のマーボ	豚肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 てん粉	ごま油
9 木	いよかん				いよかん		
	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ABC スープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ひよこ豆 パスタ	
	ウインナー(3本) ポイルキャベツ 小袋ケチャップ	ポークウインナー			キャベツ		米油
⑤ 10 金	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 玄米	
	スキー汁	豆腐 豚肉 あわせみそ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも	
	いかスティック(3本)	いか				でん粉	米油
	白菜のたくあん和え				はくさい 大根	砂糖	
13 月	手巻きのり		のり				
	三河赤鶏五目ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	ねぎ入り厚焼き卵	卵			ねぎ		
14 火	もやしとひじきの和え物		ひじき		もやし	砂糖	
	チーズ		チーズ				
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	白菜のクリーム煮	ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん	はくさい たまねぎ カリフラワー マッシュルーム	白いんげん豆 ホワイトルウ	バター
15 水	シャキシャキポテトサラダ	鶏肉			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵なしマヨネーズ
	いちごジャム				いちご	さとう	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ぶたキムチガッツリスープ	豚肉 あわせみそ		にら	大根 白菜 えのきたけ にんにく		白ごま ごま油
水	生揚げと小松菜の中華炒め	生揚げ 鶏肉		小松菜 にんじん	たけのこ しょうが	砂糖	
	りんごゼリー				りんご	砂糖	

日 曜	2月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	じゃがいもだんご汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぷん	
	まぐろレモンソースかけ	まぐろ			レモン	てん粉 砂糖	米油
	菜花とキャベツのおひたし			菜花	キャベツ	砂糖	
金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	大根ととり肉のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう こんにゃく	砂糖	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		
	オレンジ				オレンジ		
月	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ 砂糖	
	花野菜サラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり	砂糖	サラダ油
	ブルー				ブルー		
火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ちゃんこ	鶏肉 生揚げ		水菜	たまねぎ キャベツ もやし しらたき えのきたけ	でん粉 砂糖	
	牛肉とじゃがいもの カレーきんぴら	牛肉		にんじん さやいんげん	しょうが	じゃがいも 砂糖	白ごま ごま油
	いわしの佃煮		かたくちいわし			砂糖	
水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	関東煮	うずら卵 がんとどき ちくわ	昆布		大根 こんにゃく	さといも 砂糖	
	愛知のれんこん入りつくね (3個)	鶏肉			れんこん たまねぎ	砂糖	菜種油
	キャベツのゆかり和え			赤しそ	キャベツ	砂糖	
金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	みぞれ汁	豆腐 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう なめこ	でん粉	
	からふとししゃもフライ(3尾)	からふとししゃも				小麦粉 パン粉	米油
	きゅうりのごまじょうゆ和え				きゅうり		白ごま ごま油
月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	打ち豆汁	大豆 油揚げ あわせみそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	さといも	
	ひじき入り豚そぼろ	豚肉 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	砂糖	
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
火	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	じゃがいもスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター
	てり焼きチキン	鶏肉				砂糖	
	コールスロー			にんじん	キャベツ		ドレッシング


- 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)。

### ブロッコリー




6日(月)ブロッコリーのマリネ  
20日(月)花野菜サラダ

ブロッコリーは花野菜とも呼ばれ、小さなつぼみと茎の部分が食べられます。愛知県では、主に田原市や豊橋市で栽培されています。ブロッコリーには目や粘膜の働きをよくするカロテンや、風邪から守るビタミンCなどが含まれています。




### 節分の献立

3日(金)




節分は「季節を分ける」という意味があり、春夏秋冬の季節の変わり目の前日を指していました。冬から春になる「立春」が新年のはじまりとされていたので、その前日の節分が一般的になりました。春日井市では、この日に「おとしこし」が食べられてきました。

おとしこしの  
レシピ紹介




### 新献立

27日(月)  
打ち豆汁




「打ち豆」とは、収穫した大豆を水に浸けて、石うすの上で、木づちで叩き潰し、乾燥させた保存食です。打ち豆汁は、福井県を中心に、北陸や東北地方などの寒い地域で食べられている昔からの郷土料理です。厳しい冬を乗り越えるために、冬の時期の栄養源として作られた汁物のひとつです。



### 応募献立

15日(水)  
ぶたキムチ  
ガッツリスープ

《応募者のコメント》  
栄養満点で、スタミナが付き、午後からの授業もがんばれそうな料理です。



### 給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	1月分	16	4,560円	令和5年2月28日(火)
	2月分	19	5,415円	令和5年3月31日(金)

※ 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。

春日井市のホームページで、アレルギー献立表が見られます。

