# ２月　小学校給食献立表



目標

マナーを守って楽しく食べよう

大府市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 | 体をつくる | | 体の調子をととのえる | | エネルギーになる | | エネルギー（kcal） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質（g） |
| 1 | 月 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | ハンバーグのおろしソースかけ | 鶏肉　豚肉 | | | 玉ねぎ　だいこん | 米粉　砂糖　でんぷん | | 684 |
| | | ひじきのいために | ちくわ | ひじき | にんじん | れんこん　枝豆 | 砂糖 | 米油 | |
| | | さつまじる | 鶏肉　油揚げ　みそ | | にんじん　ねぎ | ごぼう　ねぎ<br>こんにゃく　しめじ | さつまいも | | 29.7 |
| 2 | 火 | ごはん　牛乳　せつぶん | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | いわしのかばやき | いわし | | | しょうが | 米粉　でんぷん　砂糖 | 米油 | 595 |
| | | だいこんとぶたにくのにもの | 豚肉　はんぺん | | にんじん<br>さやいんげん | だいこん　こんにゃく | 砂糖 | | |
| | | ほうれんそうのおひたし | | | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | | |
| | | せつぶんまめ | 大豆 | | | | | | 25.8 |
| 3 | 水 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | |
| | | けんちんしのだのごまだれかけ | 豆腐　油揚げ　たらすり身 | ひじき | にんじん | | 砂糖　でんぷん | ごま　油 | 614 |
| | | ブロッコリーのおかかあえ | かつおぶし | | ブロッコリー | | 砂糖 | | |
| | | のっぺいじる | 鶏肉 | | にんじん　ねぎ | だいこん　ごぼう<br>ねぎ　こんにゃく<br>干ししいたけ | さといも　でんぷん | | 24.4 |
| 4 | 木 | しらたまうどん　牛乳 | | 牛乳 | | | うどん | | |
| | | みそにこみうどん | 鶏肉　油揚げ<br>かまぼこ　みそ | | にんじん　ねぎ | はくさい　ねぎ<br>干ししいたけ | 砂糖　でんぷん | | 659 |
| | | なっとういりかきあげ | 納豆 | | | 玉ねぎ　エリンギ | ながいも　小麦粉 | 米油 | |
| | | キャベツのゆかりあえ | | | 赤しそ | キャベツ | | | 25.7 |
| 5 | 金 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | |
| | | カレー | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | | 608 |
| | | ごぼうサラダ<br>（ごまドレッシング） | ささみ | | にんじん　こまつな | ごぼう　キャベツ | | ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | |
| | | いよかん | | | | いよかん | | | 20.6 |
| 8 | 月 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | さばのぎんがみやき | さば　みそ | | | | 砂糖　米粉 | | 632 |
| | | うのはなのいりに | おから　ちくわ | | にんじん | コーン　枝豆 | 砂糖 | 米油　ごま油 | |
| | | けんちんじる | 鶏肉　豆腐　油揚げ | | にんじん　ねぎ | だいこん　ごぼう<br>ねぎ　こんにゃく | さといも | | 29.8 |
| 9 | 火 | くろロールパン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | |
| | | ひよこまめのポークビーンズ | 豚肉　ひよこまめ | | にんじん　トマト | 玉ねぎ | じゃがいも　砂糖 | | 605 |
| | | ツナサラダ<br>（やさいドレッシング） | ツナ | | | キャベツ　きゅうり<br>コーン | | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | |
| | | ひとくちチーズ（2こ） | | チーズ | | | | | 26.6 |
| 10 | 水 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | とりにくのてりやき | 鶏肉 | | | | | | |
| | | きりぼしだいこんのにもの | はんぺん | | にんじん<br>さやいんげん | 切り干し大根 | 砂糖 | 米油 | 650 |
| | | いしかりじる | さけ　豆腐　みそ | | にんじん　ねぎ | はくさい　ごぼう<br>しめじ　ねぎ | じゃがいも | | |
| | | りんごゼリー | | | | りんご果汁 | 砂糖 | | 30 |
| 12 | 金 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | |
| | | ぎゅうどん　あいちけんさんのぎゅうにくをつかいます　牛肉　かまぼこ | | | 根深ねぎ | 玉ねぎ　えのきたけ<br>こんにゃく　根深ねぎ | 砂糖 | | 639 |
| | | かいそうサラダ<br>（こうみじおドレッシング） | ハム | ひじき　こんぶ<br>くきわかめ | にんじん | キャベツ　コーン | | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | |
| | | ぽんかん | | | | ぽんかん | | | 28.3 |
| 15 | 月 | ごもくごはん（アルファかまい） | 鶏肉　油揚げ | | にんじん | ごぼう　干ししいたけ | アルファ化米<br>アルファ化もち米 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 557 |
| | | あいちのれんこんいりつくね（2こ） | 鶏肉 | | | れんこん　玉ねぎ | 砂糖　でんぷん | 油 | |
| | | キャベツのごまこんぶあえ | | こんぶ | | キャベツ | 砂糖 | ごま | |
| | | ごじる | 豚肉　大豆　豆腐<br>豆乳　みそ | | にんじん　ねぎ | だいこん　はくさい<br>ねぎ　こんにゃく | | | 24.7 |
| 16 | 火 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | |
| | | マーボーどうふ | 豚肉　鶏レバー<br>豆腐　みそ | | にんじん　ねぎ | 玉ねぎ　ねぎ<br>しょうが | 砂糖　でんぷん | | 639 |
| | | バンバンジーサラダ<br>（ちゅうかドレッシング） | ささみ | | | きゅうり　キャベツ<br>もやし　コーン | | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | |
| | | みかんゼリー | | | | みかん果汁 | 砂糖 | | 28.6 |

うらへつづきます

# ２月　小学校給食献立表



目標

マナーを守って楽しく食べよう

大府市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 | 体をつくる 1群 | 体をつくる 2群 | 体の調子をととのえる 3群 | 体の調子をととのえる 4群 | エネルギーになる 5群 | エネルギーになる 6群 | エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 水 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 665 |
| | | にじますのかんろに（1・2ねん 1ぴ　3ねん～ 2ぴ） | にじます  あいちけんさんのにじますをつかいます | | | | 砂糖 | | |
| | | かんとうに | うずら卵　はんぺん　生揚げ | こんぶ | にんじん | だいこん　こんにゃく | さといも　砂糖 | | |
| | | ごぼうのカリカリあげ | | あおのり | | ごぼう | でんぷん | 米油 | 27.2 |
| 18 | 木 | ソフトめん　牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 603 |
| | | ミートソースかけ | 豚肉 | | にんじん　パセリ　トマト | 玉ねぎ　エリンギ | 砂糖　でんぷん | | |
| | | シーフードサラダ（やさいドレッシング） | えび　いか | しらす干し  あいちけんさんのしらすをつかいます | | キャベツ　きゅうり | | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | |
| | | いちご（2こ） | | | | いちご | | | 30.1 |
| 19 | 金 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 610 |
| | | うなぎごはん（きざみのり） | うなぎ  あいちけんさんのうなぎをつかいます | のり | | | 砂糖 | | |
| | | なのはなのごまあえ | ささみ | | 菜花 | キャベツ　コーン | 砂糖 | ごま | |
| | | とうふとゆばのすましじる | 豆腐　湯葉 | | にんじん　ねぎ | だいこん　玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ | | | 29.6 |
| 22 | 月 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 675 |
| | | さけのしおこうじやき | さけ | | | | | | |
| | | ごもくきんぴら | ちくわ | | にんじん　さやいんげん | ごぼう　れんこん　こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | |
| | | ぶたじる | 豚肉　豆腐　みそ | | にんじん　ねぎ | だいこん　はくさい　ねぎ | さといも | | |
| | | こめこのタルト（もも） | 豆乳 | | | もも | 砂糖　米粉 | 油 | 33.2 |
| 24 | 水 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 667 |
| | | とりにくのてばさきふうからあげ | 鶏肉 | | | にんにく | でんぷん　砂糖 | 米油　ごま | |
| | | こまつなのおかかあえ | かつおぶし | | こまつな | キャベツ | 砂糖 | | |
| | | かきたまじる | 卵　豆腐　かまぼこ | | にんじん　ねぎ | ねぎ　玉ねぎ　えのきたけ | でんぷん | | 28.5 |
| 25 | 木 | クロスロールパン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 697 |
| | | グラタンふうシチュー | 鶏肉 | 牛乳　チーズ | パセリ | しめじ　玉ねぎ | マカロニ　小麦粉 | バター | |
| | | ふゆやさいのサラダ（イタリアンドレッシング） | ツナ | | ブロッコリー　にんじん | カリフラワー　れんこん　キャベツ | | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | |
| | | オレンジポンチ | | | | 黄桃缶　みかん缶　パイン缶　オレンジジュース | | | 26.2 |
| 26 | 金 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 619 |
| | | ビビンバ（にくたまごそぼろ） | 豚肉　鶏レバー　卵 | | | にんにく | 砂糖 | 米油 | |
| | | （やさいナムル） | | | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | ごま油 | |
| | | （たれ） | みそ | | | しょうが | 砂糖 | ごま油 | |
| | | ワンタンスープ | 鶏肉 | | にんじん　ねぎ　チンゲンサイ | 玉ねぎ　ねぎ　干ししいたけ | ワンタン皮　でんぷん | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 28.2 |

| | |
|---|---|
| 平均値 | 636 |
| | 27.7 |
| 基準値 | 630 |
| | 26.0 |

## 発酵食品を食べよう

「発酵」とは、カビや酵母、細菌などの微生物の働きによって食品中の物質が分解されて変化し、体の免疫力を高めるなどのよい働きをすることを言います。また、発酵させることで独特の風味を味わえたり、長く保存ができたりします。発酵食品には、なっとう・みそ・しょうゆ・酢・かつおぶし・チーズ・ヨーグルトなどがあります。給食でも、いろいろな発酵食品を使っています。探してみましょう。




**おぶちゃんマーク**
**愛知県の郷土料理・地場産物 使用日**



4日（木）　みそにこみうどん

## 感謝して、おいしくいただきましょう！

１２日（金）愛知県産牛肉 

１７日（水）にじますの甘露煮 

１８日（木）しらす干し 

１９日（金）うなぎの蒲焼 

これは、新型コロナウイルス感染症拡大により影響を受けた畜産業・水産業などの産業やその生産者を支援するため、愛知県から学校給食へ無償提供されたものです。

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞
カリフラワー　きゅうり　キャベツ
こまつな　だいこん　切り干し大根
チンゲンサイ　なばな　にんじん
ねぎ　根深ねぎ　はくさい
もやし　ブロッコリー　ほうれんそう
れんこん　いちご　ぽんかん

大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。