

2月 小学校給食献立表



目標

食文化を考えよう

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)
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米		598
	いわしのかばやき	いわし				砂糖 でんぷん 米粉	米油	
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	大根 こんにやく	砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
	せつぶんまめ	大豆						27.0
4火	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	とうふハンバーグのみぞれあんかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ 大根	米粉 砂糖 でんぷん じゃがいも		
	しゆんぎくとツナのおひたし	ツナ		春菊	もやし コーン	砂糖		
	ピリからじる	豚肉 油揚げ		にんじん たら ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ キムチ漬け			27.9
5水	ごはん 牛乳		牛乳			米		649
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	ささみとキャベツのあえもの	ささみ		にんじん	キャベツ	砂糖		32.0
6木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		655
	とりにくとレバーのあげに	鶏肉 鶏レバー				でんぷん 砂糖	米油	
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう ねぎ			28.7
7金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		604
	キャベツしゅうまい (1・2ねん1こ 3ねん~2こ)	豚肉			玉ねぎ キャベツ	でんぷん 砂糖		
	ひじきのちゅうかあえ	ちくわ	ひじき	にんじん こまつな	コーン	砂糖	ごま油	
	ビーフンじる	鶏肉		にんじん たら ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
	ぼんかん				ぼんかん			23.3
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米		600
	さけのしょうゆこうじやき	さけ						
	かんとうに	うずら卵 はんぺん 生揚げ		にんじん	大根 こんにやく	さといも 砂糖		
	わかめのすのもの		わかめ		きゅうり もやし コーン	砂糖		31.2
12水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		596
	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	油	
	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		
	ふたじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう はくさい ねぎ	さといも		29.2
13木	ごはん 牛乳		牛乳			米		643
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ささみ		にんじん こまつな	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	
	さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
	いよかん				いよかん			31.1
14金	牛乳		牛乳					581
	ココアあげパン(こがたロールパン)					パン グラニュー糖	米油 ココア	
	ふゆやさいのポトフ	フランクフルト		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ はくさい	じゃがいも		
	ツナサラダ (やさいドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	21.3
17月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		621
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		たら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	マーボーどうふ	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	あおないため	ツナ		チンゲンサイ	エリンギ		ごま油	27.7
18火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		641
	みそにこみうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	なつとういりかきあげ	納豆			玉ねぎ エリンギ	ながいも 小麦粉	米油	
	こまつなのじゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		25.0
19水	ごはん 牛乳		牛乳			米		596
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		
	ひじきのいために	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	でんぷん		26.8

うらへつづきます

2月 小学校給食献立表



目標

食文化を考えよう

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		648
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	こんさいのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう 大根 れんこん		ごまドレッシング	
	てづくりナタデココみかんゼリー				みかん缶 ナタデココ オレンジジュース	砂糖		
21 金	ごもごはん(アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		599
	ぶりのみかわみりんやき	ぶり				砂糖		
	なばなのおかかあえ	かつおぶし		なばな	コーン もやし	砂糖		
	みだくさんじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ	さといも でんぷん		
25 火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		582
	ふゆやさいのクリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	はくさい カリフラワー かぶ 玉ねぎ しめじ	小麦粉	バター入りマーガリン	
	かいそうサラダ (イタリアンドレッシング)	かに風味かまぼこ	ひじき こんぶ くきわかめ		キャベツ コーン		ドレッシング	
	いちご(1こ)				いちご			
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		601
	まぐろスティック(2ほん)	まぐろ				でんぷん	米油	
	はくさいとたくあんのおえもの				はくさい 大根漬け			
	けんちんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく	さといも		
27 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		621
	ピビンバ(にくたまごそぼろ) (やさいなムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(たれ)	みそ		ほうれんそう	もやし	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	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮 でんぷん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		634
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ タラすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま油	
	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	
	いしかりじる	さけ みそ		ねぎ	大根 玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも		

平均値	616
	27.3
基準値	630
	26.0

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さといも じゃがいも カリフラワー キャベツ きゅうり 大根
 こまつな しゅんぎく チンゲンサイ ほうれんそう にんじん
 れんこん はくさい かぶ ねぎ ブロッコリー なばな
 切り干し大根 いちご ぼんかん



18日(火) みそにこみうどん

おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・地場産物 使用日

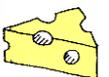


☆☆発酵食品を食べよう☆☆

「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。「発酵」とはカビや酵母、細菌などの微生物の働きによって物質が分解されて変化し、人間にとってよい影響を与えることを言います。発酵食品は独特の風味があったり、長く保存ができていたりします。また、免疫力を高めるなど、体によい働きをするものが多くふまれています。



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。



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。

