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 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 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 ねぎ　こんにゃく 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 かまぼこ　みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　ねぎ 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 （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 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 （やさいドレッシング）	ツナ			キャベツ　きゅうり 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						618
		きりぼしだいこんのにもの	はんぺん		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	米油	
		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 しめじ　ねぎ	じゃがいも		29.9
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 こんにゃく　根深ねぎ	砂糖		639
		かいそうサラダ （こうみじおドレッシング）	ハム	ひじき　こんぶ 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 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 豆乳　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　はくさい 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 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		610
		バンバンジーサラダ （ちゅうかドレッシング）	ささみ			きゅうり　キャベツ もやし　コーン		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		りんご				りんご			28.3

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		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)
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び　3ねん～ 2び）	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		569
		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		32.0
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	625
	27.6
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。