２月　中学校給食献立表

目標

望ましい食事のマナーを身につけよう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	白飯　牛乳		牛乳			米		772
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖　でんぷん		
		石狩汁	さけ　豚肉　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ねぎ	じゃがいも		
		りんご				りんご			35.1
2	火	白飯　牛乳		牛乳			米		773
		いわしのかば焼き	いわし				砂糖　でんぷん　米粉	米油	
		大根と豚肉の煮物	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが　だいこん 干し椎茸	砂糖		
		野菜とわかめの和え物		わかめ	にんじん	キャベツ			
		節分豆	大豆						33.9
3	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		809
		ハンバーグ和風ソース	牛肉　豚肉　鶏肉			玉ねぎ　しめじ えのきたけ	パン粉　砂糖　でんぷん		
		ブロッコリーのしらす和え		しらす干し	ブロッコリー	コーン	砂糖		
		芋の子汁	牛肉　豆腐　油揚げ		にんじん　ねぎ	ねぎ	さといも		33.7
4	木	白玉うどん　牛乳		牛乳			うどん		804
		みそ煮込みうどん	鶏肉　油揚げ　かまぼこ　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　はくさい　ねぎ	砂糖		
		納豆入りかき揚げ	納豆		かぼちゃ	玉ねぎ　枝豆	ながいも　小麦粉	米油	
		菜花のからし和え	ツナ		菜花	もやし　コーン	砂糖		30.3
5	金	白飯　牛乳		牛乳			米		772
		けんちん信田のごまだれかけ	豆腐　油揚げ　たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖　でんぷん	植物油　ごま	
		はくさいの香の物和え				はくさい　大根漬 切干し大根 しょうが			
		かきたま汁	豆腐　かまぼこ　卵		にんじん　こまつな	玉ねぎ　干し椎茸	でんぷん		29.6
8	月	白飯　牛乳		牛乳			米		855
		ひつまぶしごはん （きざみのり）	うなぎ	のり			砂糖		
		いかと春雨の酢の物	いか			キャベツ　コーン	春雨　砂糖	ごま	
		けんちん汁	鶏肉　豆腐　油揚げ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん ねぎ　干し椎茸			
		豆乳プリン	豆乳				砂糖	油	36.3
9	火	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		841
		ひよこ豆のポークビーンズ	豚肉　ひよこまめ		にんじん　トマト	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖　でんぷん		
		シーフードサラダ （野菜ドレッシング）	えび	ひじき　昆布 茎わかめ		コーン　キャベツ きゅうり		ドレッシング	
		ぽんかん				ぽんかん			33.3
10	水	白飯　牛乳		牛乳			米		750
		ししゃもフライのレモンソースかけ（2尾）	ししゃも			レモン果汁	パン粉　小麦粉　砂糖	米油	
		ブロッコリーのごま和え	ちくわ		ブロッコリー	もやし	砂糖	ごま	
		根菜のみそ汁	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　こまつな	ごぼう　えのきたけ	さといも		29.3
12	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		766
		カレーライス	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		大根サラダ （青じそドレッシング）	ささみ			だいこん　きゅうり コーン		ドレッシング	
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		29.5
15	月	五目ごはん（アルファ化米）　牛乳	鶏肉　ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう　しめじ	アルファ化米　砂糖 アルファ化もち米		773
		愛知のれんこん入りつくね（3個）	鶏肉			れんこん　玉ねぎ	でんぷん　砂糖	油	
		沢煮碗	豆腐　豚肉　油揚げ		ねぎ	たけのこ　干し椎茸 だいこん　ねぎ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					36.0
16	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		780
		マーボー豆腐	豚肉　鶏レバー　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　玉ねぎ　ねぎ	砂糖　でんぷん	ごま油	
		棒々鶏サラダ （中華ドレッシング）	ささみ			もやし　きゅうり コーン　キャベツ		ドレッシング	
		蒲郡みかんゼリー				みかん果汁	砂糖		32.4
17	水	白飯　牛乳		牛乳			米		814
		さばのみぞれかけ	さば			だいこん	砂糖　でんぷん		
		ほうれん草の和え物			ほうれんそう　にんじん	キャベツ	砂糖		
		のっぺい汁	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	しめじ　ごぼう　ねぎ	さといも　でんぷん		32.8

裏へ続きます

２月　中学校給食献立表

目標
望ましい食事のマナーを身につけよう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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）
18	木	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		873
		ミートソースかけ	豚肉　鶏レバー		にんじん　トマト	玉ねぎ　グリンピース	砂糖　でんぷん		
		パンプキンハートコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉　砂糖　小麦粉	米油　植物油	
		ブロッコリーサラダ（イタリアンドレッシング）	ツナ		にんじん　ブロッコリー	コーン		ドレッシング	35.0
19	金	白飯　牛乳		牛乳			米		850
		みそカツ	豚肉　みそ				パン粉　小麦粉　砂糖　でんぷん　米粉	米油	
		関東煮	生揚げ　うずら卵　はんぺん	昆布	にんじん	だいこん　干し椎茸	さといも　砂糖		
		いよかん				いよかん			33.4
22	月	白飯　牛乳		牛乳			米		738
		鮭の塩焼き	さけ						
		れんこんのきんぴら	鶏肉　はんぺん		にんじん	れんこん　切干し大根　干し椎茸	砂糖	ごま油　ごま	
		呉汁	豆乳　大豆　豚肉　豆腐　みそ		ねぎ	だいこん　ねぎ　しめじ			39.7
24	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		753
		レバー入りごまつくね（3個）	鶏肉　鶏レバー			玉ねぎ	砂糖　パン粉　でんぷん	大豆油　ごま	
		ツナと野菜のおひたし	ツナ		にんじん　こまつな	キャベツ	砂糖		
		玉ふ汁	豆腐　わかめ		にんじん　ねぎ	だいこん　はくさい　ねぎ　えのきたけ	玉ふ		28.5
25	木	白飯　牛乳		牛乳			米		783
		親子煮	鶏肉　かまぼこ　卵		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　切干し大根　干し椎茸　ねぎ	砂糖　でんぷん		
		ｷｬﾍﾞﾂと生揚げのみそ炒め	生揚げ　豚肉　みそ			キャベツ	砂糖　でんぷん	米油	
		いちご（2個）				いちご			35.7
26	金	白飯　牛乳		牛乳			米		765
		ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ（肉・卵そぼろ）	豚肉　鶏レバー　卵			にんにく	砂糖	米油	
		（ﾅﾑﾙ）			こまつな	大豆もやし　切干し大根	砂糖	ごま油	
		ビビンバのたれ	みそ				砂糖	ごま油	
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん　チンゲンサイ	たけのこ　干し椎茸　玉ねぎ	ワンタン		
		みかんヨーグルト		ヨーグルト		みかん			35.5

平均値	793
	33.4
基準値	810
	33.0

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
きゅうり・キャベツ・こまつな・だいこん・切干し大根・チンゲンサイ・菜花・にんじん・ねぎ・はくさい・ブロッコリー・ほうれんそう・もやし・れんこん・いちご

〈お知らせ〉
今月の地場産物は、３日（水）しらす・牛肉
８日（月）うなぎ
１２日（金）牛肉を使用します。

これは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により影響を受けた水産・畜産農家等を支援するため、学校給食へ無償提供されたものです。お楽しみに！

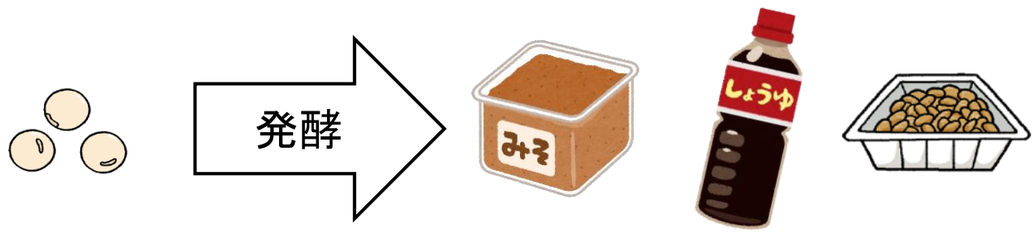
おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理

４日（木）　みそ煮込みうどん

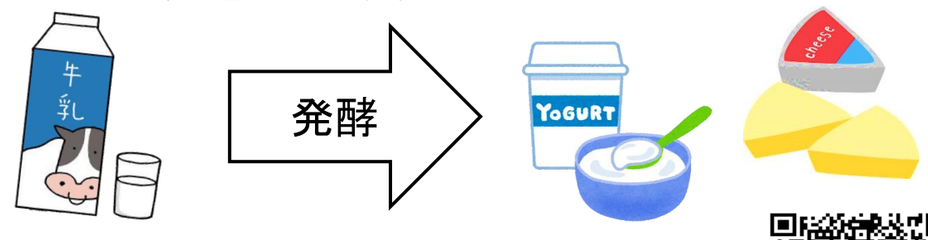
＜発酵食品を食べよう＞

身のまわりにはたくさんの発酵食品があります。給食にも登場する食品を紹介します。

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になります。大豆は和食に欠かせないさまざまな食品や調味料に姿を変えます。



牛乳はカルシウムが豊富に含まれています。発酵させるとヨーグルトやチーズになります。
世界にはチェダーやモッツァレラ、カマンベールなど、1000種類以上のチーズがあるとされます。



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。是非、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。