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付けよう

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	水	白飯　牛乳		牛乳			米		772
		鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏肉						
		ひじきの炒め煮	ツナ　ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
		呉汁	豆乳　大豆　豚肉　豆腐 みそ		にんじん　ねぎ	大根　ねぎ　しめじ			36.3
2	木	白飯　牛乳		牛乳			米		741
		豆腐ハンバーグの和風あんかけ	豆腐　鶏肉			玉ねぎ	砂糖　でんぷん 米粉パン粉 じゃがいも	油	
		豚肉と大根の煮物	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが　大根	砂糖		
		磯香和え（刻みのり）		のり	ほうれん草	もやし	砂糖		32.1
3	金	白飯　牛乳		牛乳			米		760
		いわしの蒲焼き	いわし				砂糖　でんぷん　米粉	米油	
		菜花の和え物	ツナ		菜花	もやし	砂糖		
		沢煮椀	豆腐　豚肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	たけのこ　大根　ねぎ			
		節分豆 **節分**	大豆						34.9
6	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		791
		カレー	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		にんじんサラダ	ささみ		にんじん	キャベツ　枝豆 レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		りんご				りんご			24.8
7	火	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん		742
		ピリ辛ラーメンスープ	豚肉　みそ		にんじん　ねぎ	白菜　もやし　ねぎ キムチ			
		しゅうまい(3個)	豚肉　鶏肉　たらすり身			玉ねぎ	でんぷん　パン粉 小麦粉		
		切り干し大根の中華和え	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	32.3
8	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		787
		まぐろと高野豆腐の揚げ煮	まぐろ　高野豆腐		にんじん		砂糖　でんぷん　米粉	米油	
		白菜の梅おかか和え	かつお節			白菜　切り干し大根　梅	砂糖		
		かきたま汁	卵　豆腐		にんじん　小松菜	玉ねぎ　干し椎茸	でんぷん		35.4
9	木	白飯　牛乳		牛乳			米		826
		さばの香味焼き	さば			にんにく　しょうが	でんぷん		
		ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー	もやし	砂糖	ごま	
		豚汁	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　えのきたけ 大根　ねぎ	じゃがいも		35.2
10	金	五目ご飯（アルファ化米）　牛乳	鶏肉　油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう　しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米　砂糖		742
		愛知のれんこん入りつくね（2個）	鶏肉			れんこん　玉ねぎ	砂糖	油	
		香の物和え				白菜　もやし しょうが　大根漬け			
		豆腐と湯葉のすまし汁	豆腐　湯葉　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ			
		いちごゼリー				いちご	砂糖		30.2
13	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		775
		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	
		キャベツの中華和え	ハム			キャベツ　もやし	砂糖	ごま　ごま油	
		ぽんかん				ぽんかん			32.3
14	火	牛乳		牛乳					799
		ココア揚げパン（ミルクロールパン）					パン　砂糖　ココア	米油	
		冬野菜のポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　白菜	じゃがいも		
		ツナサラダ（香味塩ドレッシング）	ツナ			キャベツ　きゅうり コーン		ドレッシング	
		ーロチーズ（2個）		チーズ					27.5

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
ねぎ・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・キャベツ
きゅうり・小松菜・大根・切り干し大根・チンゲンサイ・菜花
にんじん・いちご・ぽんかん



豆知識

豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加えた数）と病気にかからないと言われています。



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付けよう

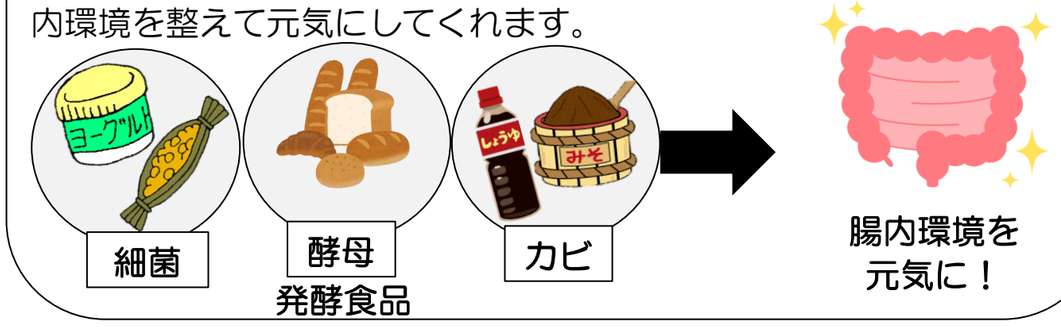
大府市立大府南中学校

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）
15	水	白飯　牛乳		牛乳			米		756
		さわらの照り焼き	さわら			しょうが	砂糖　でんぷん		
		切り干し大根の含め煮	はんぺん		にんじん　さやいんげん	切り干し大根	砂糖		
		根菜のかす汁	豚肉　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　しめじ　ねぎ	じゃがいも		36.0
16	木	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		811
		ビビンバ（肉・卵そぼろ）	豚肉　鶏レバー　卵			にんにく	砂糖	米油	
		ビビンバ（ナムル）			小松菜	大豆もやし　切り干し大根	砂糖	ごま油	
		ビビンバ（たれ）	みそ				砂糖	ごま油	
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん　にら	干し椎茸　たけのこ 白菜	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					34.4
17	金	白飯　牛乳		牛乳			米		797
		ハヤシライス	牛肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　小麦粉　砂糖	豆乳マーガリン	
		野菜とウインナーのソテー	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ　コーン		オリーブ油	
		手作りナタデココオレンジゼリー				ナタデココ オレンジジュース	砂糖		22.0
20	月	白飯　牛乳		牛乳			米		772
		揚げぎょうざ（3個）	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	小麦粉　パン粉 でんぷん	米油	
		春雨とひじきの和え物	ツナ	ひじき	チンゲンサイ	コーン	春雨　砂糖	ごま油	
		豚キムチスープ	豚肉　豆腐		にんじん　にら	玉ねぎ　えのきたけ キムチ		ごま油	26.0
21	火	白玉うどん　牛乳		牛乳			白玉うどん		784
		みそ煮込みうどん汁	鶏肉　油揚げ　かまぼこ みそ		にんじん　ねぎ	白菜　干し椎茸　ねぎ	砂糖		
		納豆入りかき揚げ	納豆		にんじん	玉ねぎ　ごぼう	さつまいも　長芋　小麦粉	米油	
		野菜とわかめの和え物		わかめ		キャベツ　もやし			28.5
22	水	白飯　牛乳		牛乳			米		853
		さばの塩こうじ焼き	さば						
		卵の花の炒り煮	豚肉　はんぺん　油揚げ おから		にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
		鶏団子汁	鶏団子		にんじん　ねぎ チンゲンサイ	ねぎ　玉ねぎ　大根			33.0
24	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		809
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖		
		白菜と牛肉の煮物	牛肉　かまぼこ 焼き豆腐		にんじん　ねぎ	白菜　玉ねぎ　ねぎ えのきたけ	砂糖		
		小松菜のおひたし	ささみ		小松菜	もやし	砂糖		37.0
27	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		778
		米こうじハンバーグ	豚肉	昆布	ほうれん草　にんじん	玉ねぎ　れんこん	パン粉　でんぷん		
		【ビストロおぶちゃん給食メニューの日】 冬野菜の甘辛ソース炒め	みそ		ブロッコリー　ねぎ	れんこん　ねぎ	砂糖	ごま　ごま油	
		のっぺい汁	鶏肉　油揚げ　豆腐		にんじん	ごぼう　干し椎茸	里芋　でんぷん		30.5
28	火	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		805
		キャロットポタージュ豆乳仕立て	ベーコン　豆乳		にんじん	玉ねぎ　コーン　エリンギ	でんぷん		
		シーフードサラダ （イタリアンドレッシング）	えび　いか	ひじき　こんぶ 茎わかめ		キャベツ		ドレッシング	
		いちご（2個）				いちご			
		コーヒー牛乳の素					砂糖		30.8

平均値	784
	31.5
基準値	810
	33.0

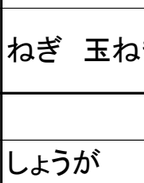
発酵食品を食べて　腸内環境を元気に！

今月の給食では、様々な発酵食品を取り入れた献立がでます。発酵食品は、原料の食品に細菌・酵母・カビを付着させ発酵させることでできます。また、発酵食品は栄養価が高いだけではなく、人にとって有益な細菌をたくさん含んでいることで善玉菌を増やし腸内環境を整えて元気にしてくれます。



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。



おぶちゃんマーク

21日（火）　みそ煮込みうどん汁
（郷土料理）

冬に食べたい！　酒かす



酒かすは、日本酒を作る工程でできます。
酒かすは、酒のアルコール分を含んでいるので、そのままでは食べずに加熱調理をしてかす汁やかす漬け、酒かすの甘酒といった料理にしてアルコールを飛ばしてから食べます。
また、酒かすは血行促進作用があるので、冬の寒さで冷えた体を温めてくれる効果があります。

・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。