

# 2月予定献立表

2023年2月

(愛西市学校教育課)

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びょう	
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)		
1 水	しらすうどん	だしおろかカレーうどん	ぶたにく かまぼこ なまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こしつねぎ【あいさい】 ほししいたけ	しらすうどん カレールウ		
	牛乳	つしまふのいそべあげ かぶのしモンかあえ	ささみ	牛乳	あおのり	かぶ きゅうり レモンのかわ	つしまふ こむぎこ さとう	あぶら	
2 木	あいちの こめこパン	☆なすのとうりキッシュ	ベーコン たまご	牛乳	チーズ	ほうれんそう	なす【あいさい】 たまねぎ しめじ	あいちのこめこパン パイキじ ホワイトソース	☆あいさいさん 給食コンクール 優秀賞(なす)
	牛乳	トマトスープ	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	とうもろこし にんにく	さとう		
3 金	ごはん	とうにゅうゼリーポンチ	とうにゅうゼリー	牛乳	みかん りんご	みかん りんご	カクテルゼリー		節分献立
	牛乳	いわしのかぼやき まめまめサラダ せつぶんじる	いわし だいず とりにく かまぼこ	牛乳	ひじき	キャベツ【あいち】	ごはん でんぶん さとう	ごまドレッシング	
6 月	むぎごはん	いくとうふどん	ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン	たまねぎ しょうが	むぎごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
	牛乳	わけぎといかのすみそあえ はくさいとしょうがのあったかスープ	いか しろみそ とりにくね あぶらあげ	牛乳	わけぎ ほうれんそう にんじん【あいさい】	たまねぎ しょうが たけのこ	さとう	さといも はるさめ	
7 火	ごはん	さばのうまみあかけ	さば	牛乳	トマト	こしつねぎ【あいさい】	ごはん でんぶん	あぶら	
	牛乳	しらすときゅうりのゆずしおこうじつけ かきたまじる	たまご とりにく なまあげ	牛乳	しらす みずな にんじん みつば【あいさい】	きゅうり ゆずかじゅう キャベツ【あいち】 ほししいたけ	でんぶん		
8 水	ごはん	とりにくのからあげ	とりにく	牛乳	わかめ	にんにく しょうが	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら	
	牛乳	きりぼしだいごんのナムル わかめスープ	えび かまぼこ とうふ	牛乳	とうみょう にんじん【あいさい】 チンゲンサイ	きりぼしだいごん もやし えだまめ しょうが たけのこ たまねぎ	さとう		
9 木	ごはん	あいちやさいのみそおでん	ぶたにく がんもどき はんぺん まめみそ しろみそ	牛乳	こんぶ	だいごん【あいち】 こんにゃく しょうが	ごはん さとう		
	牛乳	ぶりのうめのかてりやき なのはなのごまあえ	ぶり	牛乳	なのはな	うめ		ごま	
10 金	クロス ロールパン	ピーフシチュー	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	はくさい【あいち】	クロスロールパン ジャがいも ハヤシルウ	あぶら	☆あいさいさん 給食コンクール 優秀賞(いちご) 市江小6年なし
	牛乳	みずなのいるどりサラダ ☆いちごのグラタン	たまご	牛乳	みずな あかパプリカ ヨーグルト	キャベツ【あいち】 とうもろこし いちご(ゆめのか)【あいさい】	こむぎこ さとう	イタリアンドレッシング	
13 月	ごはん	さくらえびときりぼしだいごんの うまみごはん	あぶらあげ	牛乳	さくらえび	きりぼしだいごん ほししいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら	カルシウム強化献立
	牛乳	わかさぎのこしつねぎソースがけ あおさりのしろみそしる	わかさぎ ぶたにく しろみそ	牛乳	さやいんげん あおさりの	こしつねぎ【あいさい】 たまねぎ れんこん【あいさい】 こんにゃく はくさい【あいち】	でんぶん さとう	あぶら	
14 火	ごはん	いもに	とりにく やきとうふ	牛乳	にんじん【あいさい】	だいごん【あいち】 こんにゃく こしつねぎ【あいさい】 しめじ	ごはん さといも さとう		
	牛乳	あいさいれんこんつくね しゅんぎくとツナのあえもの	つくね(とりにく) まぐろサラダあぶらづけ	牛乳	しゅんぎく	とうもろこし もやし	さとう		
15 水	ちゅうかめん	ピリからごまみそラーメン	ぶたにく なると まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが はくさいキムチ	ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	
	牛乳	いとかんてんのくろずづけ みかんむしパン	とうにゅう	牛乳	いとかんてん チンゲンサイ	きゅうり	さとう		
16 木	わかめごはん	さけのバターしょうゆやき わらうポテトサラダ	さけ ちくわ	牛乳	わかめ あおのり	えのきだけ	ごはん	バター	
	牛乳	ささみとゆばのすましじる	ささみ ゆば なまあげ	牛乳	にんじん みずな	ローストオニオン はくさい【あいち】	ジャがいも	たまごなしマヨネーズ	
17 金	ミル ク ロールパン	(小) チョコクリーム (中) きなこあげパン	(中) きなこ	牛乳			(小) ミルクロールパン チョコクリーム (中) ミルクロールパン さとう	(中) あぶら	
	牛乳	ハンバーグのケチャップソースがけ かぶのポトフ	ハンバーグ(とりにく) ぶたにく	牛乳	にんじん【あいさい】 ブロッコリー【あいち】	キャベツ【あいち】 たまねぎ かぶ カリフラワー にんにく			
20 月	ごはん	にんじんとツナのまぜごはん れんこんコロッケ	まぐろサラダあぶらづけ	牛乳	にんじん【あいさい】 パセリ	たまねぎ コロッケ(れんこん【あいさい】)	ごはん さとう	あぶら	食育の日献立
	牛乳	キャベツのたくあんあえ あいさいやさいのみそしる	ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	こまつな	キャベツ【あいち】 たくあん こしつねぎ【あいさい】 なす【あいさい】 だいごん【あいさい】 はくさい【あいさい】	さとう		
21 火	ごはん	はっほうさい	ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい【あいち】 きくらげ しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
	牛乳	ほっけのちゅうかトマトソースやき だいずもやしのかみかみあえ ももヨーグルト	ほっけ ももヨーグルト	牛乳	わかめ あおのり	トマト こしつねぎ【あいさい】 しょうが にんにく だいずもやし	さとう	ごまあぶら ごまあぶら	かみかみ献立
22 水	ごはん	ひじきのうまに	とりにく ちくわ だいず	牛乳	ひじき	こんにゃく	ごはん ジャがいも さとう	あぶら	佐屋中3年なし 永和中3年なし 立田中3年なし
	牛乳	さわらのこうみやき カリカリうめ味のいろどりあえ	さわら	牛乳	さやいんげん	しょうが		ごまあぶら ごま	
24 金	りんごパン	パズルチキンカツ	とりにく たまご	牛乳	とうみょう	だいごん【あいち】 キャベツ【あいち】 うめ	さとう		免疫力アップ献立
	牛乳	はなやさいサラダ きのこベーコンのとうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう	牛乳	パズル ブロッコリー【あいち】 あかパプリカ	りんごパン(りんご) カリフラワー とうもろこし きゅうり	あぶら	あぶら	佐屋中3年なし 永和中3年なし 立田中3年なし
27 月	ごはん	あじとさつまいものあますあえ ほうれんそうのいそかあえ	あじ だいず	牛乳	のり	はくさい【あいち】	ごはん さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま	佐屋中3年なし 永和中3年なし 立田中3年なし
	牛乳	なめこのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	わかめ にんじん	ごぼう なめこ こしつねぎ【あいさい】	さとう		
28 火	きんめろウカット げんまいごはん	あいさいれんこんのカレー	ぶたにく	牛乳		れんこん【あいさい】 たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	きんめろウカットげんまいごはん	あぶら	
	牛乳	はちかいにんじんチップス ゆめのかいりフルーツパバロア		牛乳	にんじん【あいさい】		ジャがいも カレールウ	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

## ★今月の栄養価★

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	617	17.4	29.5	月平均	761	16.8	26.8

★ 毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です。

10日と28日に使用する愛西市産のいちご(ゆめのか)は、愛西市産業振興課より無償で提供していただきました。

3日の節分汁に使用する「れんこん」は、有機栽培で育てられたものを使用します。

