

2月予定献立表

2022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)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔)	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 火 牛	ごはん かんとうに ブロccoliとツナのあえもの	あいちのれんこんいりつくね ぶたにく がんもどき かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん	あいちのれんこんいりつくね(れんこん) こんにゃく だいこん	ごはん じゃがいも さとう		
2 水 牛	しらたま うどん しんごあえ おにまんじゅう	とりにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい たもぎだけ ねぎ たくあんづけ キャベツ	しらたまうどん さつまいも さとう ちゅうりきこ こむぎこ		
3 木 牛	ごはん だいすどひじきのうまに せつぶんじる	いわし だいす かたかまぼこ ぶたにく なまあげ	牛乳	ひじき にんじん にんじん こまつな	グリーンピース かぶ しょうが	ごはん でんぶん さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	節分献立
4 金 牛	あいちの ツイストパン コーンサラダ コンソメスープ	★トトとかのうまみたっぷりうまみチーズやき とりにく	牛乳	チーズ トマト パセリ	なす きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ えだまめ	あいちのツイストパン オリーブあぶら コーン・ドレッシング		★給食コンクール 優秀賞
7 月 牛	ごはん いそかあえ いよかん	とりにく はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん みずな	たまねぎ もやし いよかん	ごはん じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら	
8 火 牛	ごはん さけのこうみゆき にびだし かすじる ヨーグルト	さけ とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく まめみそ しろみそ	牛乳	ヨーグルト	しょうが ねぎ だいこん こまつな にんじん	ごはん さけかす さといも		
9 水 牛	ごはん てづくりチキンカツ ごもきんぴら みつばのすましじる	とりにく たまご ちくわ とうふ かまぼこ	牛乳	さやいんげん みつば	れんこん たけのこ えのきだけ かぶ はくさい	ごはん こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら	あぶら	かみかみ献立
10 木 牛	ごはん ピピンパ(にくいため) ピピンパ(ナムル) えびとはるさめのスープ みかんゼリー	ぶたにく まめみそ えび とりだんご	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし だいすもやし キャベツ ヤングコーン ねぎ	ごはん さとう さとう はるさめ みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	
14 月 牛	ミル ロールパン ツナサラダ ミネストローネ	(小)チョコクリーム (中)ココアあげパン まぐろサラダあぶらづけ とりにく	牛乳	みずな にんじん トマト	だいこん マッシュルーム たまねぎ セロリ にんにく	ミルクロールパン チョコクリーム ミルクロールパン ココア さとう さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	バレンタイン献立
15 火 牛	きんめロウカット げんまいごはん まごわやさしいじる	なまあげとぶたにくのしょうがいため こまつなのおかかあえ だいす はんぺん まめみそ しろみそ	牛乳	わかめ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい だいこん なましいたけ	きんめロウカットげんまいごはん さとう でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	鉄強化献立
16 水 牛	ソフトめん あげたこやき パンパンソーサラダ	ぶたにく なると あげたこやき(たこ) ささみ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ にんにく きゅうり もやし	ソフトめん でんぶん あげたこやき(こむぎこ) さとう パンパンソーソース	あぶら あぶら	
17 木 牛	わかめ ごはん きりぼしだいこんのいために かきたまじる	イサキ とりにく たまご とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	わかめごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	
18 金 牛	ごはん ★あいさいどんぶり さわにわん まっちゃしらたまデザート	ぶたにく まめみそ とりにく	牛乳	トマト みつば【あいさい】 にんじん【あいさい】 こまつな	れんこん【あいさい】 たまねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく まいたけ まっちゃ	ごはん きびさとう プリンのもと しらたまだんご タピオカ さとう	あぶら	食育の日 ★給食コンクール 優秀賞
21 月 牛	ごはん さわらのたつたあげ もやしとハムのごまあえ ふのおすいもの プリン	さわら ハム ささみ	牛乳	とうみょう にんじん みつば	にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん はくさい えのきだけ	ごはん でんぶん さとう しらたまふ プリン	あぶら ごま	免疫カアップ献立
22 火 牛	ごはん ちくわのいそべあげ いもに なのはなのおひたし	ちくわ とりにく やきとうふ	牛乳	あおりのり にんじん なのはな	こんにゃく しめじ だいこん ねぎ はくさい とうもろこし	ごはん こむぎこ さといも さとう さとう	あぶら	
24 木 牛	ごはん チーズタッカルビ きゅうりのかおりあえ ちゅうかスープ	とりにく まめみそ なまあげ やきぶた	牛乳	チーズ ターツァイ にんじん	たまねぎ はくさいキムチ にんにく きゅうり もやし ほししいたけ	ごはん さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
25 金 牛	サンドイッチ パンズパン ポイルキャベツ こめこのクリームシチュー	ハンバーグ(とりにく) ぶたにく	牛乳	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ ブロccoli【あいち】	サンドイッチパンズパン さとう こめこのホワイトルウ		
28 月 牛	むぎごはん れんこんチップス フルーツポンチ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ れんこん もも みかん バイン りんご レモンかじゅう	むぎごはん カレールウ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物資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	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	%	%		kcal	%	%
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	594	17.2	28.0	月平均	733	16.4	25.7

今月は「あいさいさん☆給食コンクール」で、

優秀賞に輝いた料理が献立に出ます。お楽しみに！

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

