

# 2月予定献立表

2021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月	ごはん ピピンパ(にくいため) (ナムル) ちゅうかスープ かたぬきチーズ	ぶたにく	まめみそ	ほうれんそう	にんにく	しょうが	ごはん	さとう	あぶら																			
2月	ごはん いわしのかばやき ごもくだいず おにだじり	ぶたにく	だいず	にんじん	さやいんげん	こんにゃく	ごはん	さとう	あぶら	節分献立																		
3月	ごはん とりのてりやき しらすのあまからあえ かきたまじり	とりにく		にんじん	みつば	キャベツ	ごはん	さとう	でんぷん																			
4月	ごはん さけのごまみそやき ちくぜんに さんしょくあえ	さけ	しろみそ	にんじん	【あいさい】	れんこん	ごぼう	たけのこ	こんにゃく	ごま																		
5月	サンドイッチ パンズパン えびカツ ポイルキャベツ たまごなしマヨネーズ ミネストローネ	えびカツ	(えび)	にんじん	かぼちゃ	トマト	マッシュルーム	たまねぎ	セロリ	にんにく	さとう	あぶら	たまごなしマヨネーズ															
8月	ごはん あげしゅうまい マーボー豆腐 はるさめサラダ	しゅうまい	(ぶたにく)	にんじん	にら	しょうが	にんにく	たまねぎ	たけのこ	きゅうり	ごはん	しゅうまい	(こむぎこ)	あぶら	ごまあぶら													
9月	ごはん (小) てづくりはんぺん (中) いかねぎやき ゆかりあえ さわにわん	(小)いかに	すりみ	(小)チーズ	ゆかりこ	にんじん	こまつな	(小) えだまめ	しょうが	(中) いかねぎやき	(ねぎ)	キャベツ	だいこん	ごぼう	こんにゃく	まいだけ	ごはん	(小) でんぷん	(小) あぶら	(中) あぶら								
10月	ごはん さんまのうめ ぎゅうにくのすきやきふう ひじきサラダ	さんま	ぎゅうにく	【あいち】	やきとうふ	まぐろ	サラダあぶらづけ	ひじき	うめぼし	たまねぎ	ねぎ	こんにゃく	キャベツ	ごはん	かくふ	さとう	さとう											
12月	ソフトめん はなやさいサラダ てづくりチョコブラウニー	ぶたにく	だいず	にんじん	トマト	にんにく	たまねぎ	キャベツ	マッシュルーム	グリンピース	カリフラワー	とうもろこし	ソフトめん	さとう	ハヤシルウ	さとう	ケーキ	チョコ	マシュマロ	あぶら	バター	バレンタイン献立						
15月	ごはん さばのカレーやき にくじゃが おかかあえ	さば	ぶたにく	にんじん	チンゲンサイ	にんにく	たまねぎ	こんにゃく	グリンピース	さとう	ごはん	じゃがいも	さとう	あぶら														
16月	きんめロウカット げんまいごはん きりぼしだいこんのいために ぐたくさんみそしる	れんこん	いりつくね	(とりにく)	ぶたにく	かまぼこ	なまあげ	まめみそ	しろみそ	くきわかめ	ごまつな	れんこん	いりつくね	(れんこん)	きりぼしだいこん	えだまめ	しめじ	きんめロウカット	げんまい	ごはん	さとう	さつまいも	あぶら	ごま	かみかみ献立	食物繊維	強化献立	
17月	ごはん うなたまどん たくあんあえ のっぺいじり	うなぎ	【あいち】	たまご	とりにく	とうふ	あぶらあげ	にんじん	みつば	たまねぎ	きゅうり	はくさい	たくあん	ほししいたけ	ねぎ	ごはん	さとう	さといも	でんぷん									
18月	ミルクロールパン (小) いちごジャム (中) きなこあげパン ツナサラダ はくさいとベーコンのとうにゅうスープ	(中) きなこ	まぐろ	サラダあぶらづけ	ベーコン	とうにゅう	みずな	にんじん	だいこん	たまねぎ	はくさい	ごはん	ミルクロールパン	(小) いちごジャム	(中) さとう	さとう	じゃがいも	(中) あぶら										
19月	ごはん さわらのゆずしおこうじやき めちやうまいだいこんみそに れんこんサラダ	さわら	ぶたにく	あぶらあげ	うすらたまご	まめみそ	ゆずかじゅう	だいこん	【あいち】	こんにゃく	こしづねぎ	【あいさい】	れんこん	とうもろこし	とうみょう	ごはん	れんこん	サラダ	あぶら	ごま	さとう	ドレッシング	食育の日	★給食コンクール	優秀賞			
22月	ごはん キャベツいりミンチカツ だいこ〜インタリアンきんぴら ちゃんこじる	ミンチカツ	(ぶたにく)	ベーコン	にんじん	みずな	ほうれんそう	にんじん	はくさい	たまねぎ	はくさい	えのき	だけ	ねぎ	しょうが	ごはん	ミンチカツ	(パンこ)	あぶら	オリーブ	あぶら	★給食コンクール	優秀賞					
24月	しらたまうどん ごもくうどん (小) てづくりたまごやき (中) ごもくあつやきたまご こんぶあえ	ぶたにく	(小) たまご	すりみ	とうにゅう	ごもく	あつやき	たまご	(たまご)	しらすぼし	しおこんぶ	ほうれんそう	にんじん	はくさい	たまねぎ	だけ	ねぎ	きりぼしだいこん	ごもく	あつやき	たまご	(ほうれんそう)	きゅうり	キャベツ	しらたまうどん	さとう		
25月	むぎごはん しろみさかなフライ ふくじんあえ	ぶたにく	しろみさかな	フライ	(ほっけ)	キャベツ	ふくじん	づけ	たまねぎ	にんにく	しょうが	えだまめ	むぎごはん	じゃがいも	カレー	ルウ	しろみさかな	フライ	(パンこ)	あぶら								
26月	ごはん わふうハンバーグ ほうれんそうのごまあえ さといものみそしる	ハンバーグ	(とりにく)	ちくわ	あぶらあげ	まめみそ	しろみそ	わかめ	ほうれんそう	ごまつな	もやし	だいこん	たまねぎ	ごはん	さとう	でんぷん	さといも	ごま										

※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 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%
小学校2月平均	605	17.9	29.0	中学校2月平均	749	16.7	26.9

愛知県では、学校給食に県産の牛肉や名古屋コーチン、「さけ・ます類、うなぎ、いわし類」  
を無償で提供しています。2月の献立では、3日の「しらすの甘辛和え」、10日の「牛肉のすき  
焼き風煮」、17日の「うな玉丼」で使用します。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

愛西市給食キャラクターコンクール  
最優秀賞

モグモグちゃん

