

2月予定献立表

2024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のになるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・鶏ささげ)	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(油類)	
1 木	むぎごはん こまつなのゆずかあえ はくさいとしょうがのあったかスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん【あいさい】 こまつな	ごぼう しょうが もやし ゆず はくさい えのきだけ しょうが	むぎごはん さとう	ごまあぶら	
2 金	いわしのかばやき ひじきとだいずのサラダ せつぶんじる	いわし だいず とうふ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん【あいさい】 ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまドレッシング	節分献立
5 月	ぶたにくとブロッコリーのあげびたし あおじそあえ 3しゆのうまみじる	ぶたにく ゆば とうふ	牛乳	ブロッコリー とうみょう あおじそ にんじん【あいさい】 みつば	しょうが とうもろこし きゅうり だいこん はくさい ほししいだけ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	かみかみ献立
6 火	さばのうめみそやき たくあんあかあえ あいさいこんさいじる	さば しろみそ かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん【あいさい】 みずな こまつな	うめぼし たくあん キャベツ れんこん【あいさい】 だいこん ごぼう しめじ	ごはん さとう		
7 水	あらびきだいずのマーボードウフ えびしゅうまい チンゲンサイのナムル	とうふ ぶたにく だいず まめみそ しゅうまい(えび) やきぶた	牛乳	にんじん【あいさい】 にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
8 木	ひじきのうまに さけのこうみやき なののはなごまあえ	とりにく ちくわ なまあげ さけ	牛乳	にんじん【あいさい】 さやいんげん	もやし こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	免疫カアップ献立
9 金	こがたロールパン やさいたつぶりやきそば チキンたつた フルーツパエリア	ぶたにく はんぺん かつおぶし チキンたつた(とりにく)	牛乳	あおのり にんじん【あいさい】 ピーマン	キャベツ たまねぎ	こがたロールパン ちゅうかめん チキンたつた(こむぎこ) パパアのもと	あぶら	
13 火	みそおでん トロあじのわふうあん カリカリうめのいろどりあえ	ぶたにく がんもどき うすらたまご まめみそ あじ	牛乳	こんぶ にんじん【あいさい】	だいこん こんにゃく	ごはん さとう		
14 水	ソフトめん みずなのイタリアンサラダ チョコバナナブラウニー	ぶたにく	牛乳	にんじん【あいさい】 トマト みずな	にんにく たまねぎ マッシュルーム れんこん【あいさい】 グリンピース キャベツ ラディッシュ とうもろこし バナナ	ソフトめん ハヤシルウ さとう	ごまあぶら イタリアンドレッシング バター	バレンタイン献立
15 木	ぎょうざ やさいたつぶりビーフン えびいわかめスープ	ぎょうざ(とりにく ぶたにく) とりにく えび	牛乳	チンゲンサイ パプリカ にんじん【あいさい】 こまつな	たまねぎ にんにく もやし たけのこ はくさい えのきだけ いよかん	ごはん きょうざ(こむぎこ) ビーフン さとう	あぶら	
16 金	ミルクロールパン (小) いちごジャム (中) きなこあげパン かぶのポトフ	(中) きなこ とりにく	牛乳	にんじん【あいさい】 トマト ブロッコリー【あいさい】 パズル	かぶ たまねぎ キャベツ	ミルクロールパン(小) いちごジャム ミルクロールパン(中) さとう	(中) あぶら	
19 月	きんめロウカット げんまいごはん チーズいりチョップドサラダ ナタデココとみかんのゼリー	あひびにく ひよこまめ	牛乳	にんじん【あいさい】 トマト パプリカ	こしつねぎ【あいさい】 たまねぎ なす しょうが きゅうり とうもろこし えだまめ みかん	きんめロウカットげんまいごはん こむぎこ	あぶら フレンチドレッシング	食育の日献立 ※あいさいさん 給食コンクール 最優秀作品
20 火	にくどうふどん ニギスフライ かきたまじる	ぶたにく とうふ ニギスフライ(ニギス) たまご やきぶた	牛乳	ピーマン にんじん【あいさい】 ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ はくさい ほししいだけ	ごはん さとう ニギスフライ(パンこ) でんぶん	ごまあぶら あぶら	
21 水	ピリからごまみそラーメン キャベツのうましおあえ さつまいもとだいずのくろみつがらめ	ぶたにく なると まめみそ しろみそ あぶらあげ だいず	牛乳	にんじん【あいさい】 チンゲンサイ	ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ	ちゅうかめん	ごまあぶら ごま ごまあぶら	食物繊維強化献立
22 木	にくじゃが さんまのうめに ほうれんそうのいそかあえ	ぶたにく はんぺん さんま	牛乳	にんじん【あいさい】	たまねぎ グリンピース こんにゃく うめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	中3なし
26 月	※とりてんのねぎたつぶりあますあえ れんこんサラダ きょうふうみそじる	とりにく	牛乳	ほうれんそう みずな にんじん【あいさい】	こしつねぎ【あいさい】 れんこん【あいさい】 とうもろこし だいこん キャベツ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	たまごなしマヨネーズ あぶら わふうドレッシング	※あいさいさん 給食コンクール 優秀作品
27 火	はっほうさい タラとタロのあおのりフライ たけのこのピリからづけ	ぶたにく とうふ ぶたにく えび いか タラ	牛乳	チンゲンサイ にんじん【あいさい】	はくさい だいずもやし きくらげ ヤングコーン しょうが	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	
28 水	れんこんハンバーグ にんじんしりしり ぶたにく とうふ	ハンバーグ(ぶたにく) たまご かつおぶし ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん【あいさい】	にんにく にんにく ハンバーグ(れんこん【あいさい】) しょうが もやし こしつねぎ【あいさい】 だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん	あぶら	
29 木	じゃがいもチーズやき はなやさいサラダ チキンとマカロニのトマトスープ	ベーコン	牛乳	チーズ パセリ ブロッコリー【あいさい】 にんじん【あいさい】 トマト さやいんげん	りんごパン(りんご) カリフラワー とうもろこし ラディッシュ たまねぎ しめじ にんにく	りんごパン(パン) じゃがいも さとう	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産産物資を使用しております。

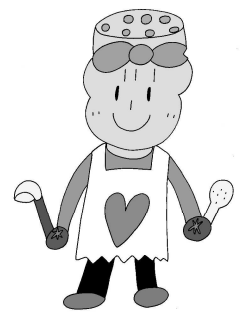
※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

<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%
月平均	604	17.2%	28.6%	月平均	753	16.5%	26.4%

☆ 愛西市では子育て世帯への経済支援として、令和6年1月分~令和6年3月分の学校給食費を無償化しています。

☆ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。



愛妻かあちゃん