毎月１９日は
「食育の日
～お家でごはんの日～」

献立予定表
（中学校）

2024年2月分

19回

豊明市立学校給食センター

日・曜	はし	献立名 ＼ 主な材料名	（赤）主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	（緑）主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	（黄）主にエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1・木	○	白ごはん、牛乳		飲用牛乳			米	
		納豆（たれ、からし付き）	納豆				さとう	
		ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ、きゅうり		
		いりどり	鶏肉		にんじん、いんげん	れんこん、ごぼう、こんにゃく、干ししいたけ、しょうが	さとう	油、ごま油
		型抜きいちごレアチーズ		クリームチーズ、スキムミルク、寒天		いちご果汁、レモン果汁	さとう、でんぷん	油
2・金	○	白ごはん、牛乳		飲用牛乳			米	
		いわしの蒲焼風	いわし				さとう、米粉、でんぷん	油
		塩こんぶあえ		塩こんぶ	ほうれんそう	白菜、キャベツ		ごま油
		すいとん	鶏肉、白みそ		にんじん	大根、こんにゃく、ごぼう	小麦粉、でんぷん	
		いそか豆	大豆	青のり			さとう	
5・月	○	麦ごはん、牛乳		飲用牛乳			米、麦	
		鶏の唐揚げ	鶏肉				でんぷん、小麦粉、さとう	油
		もやしと枝豆のあえもの				もやし、枝豆	さとう	白いりごま、ごま油
		チンゲンサイのスープ	ささみ		チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、しょうが	でんぷん	
6・火	○	わかめごはん、★アシドミルク		アシドミルク、わかめ			米	
		菜の花コロッケ			菜の花、にんじん		じゃがいも、パン粉、さとう、小麦粉、でんぷん	油
		アーモンドあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	アーモンド粉
		沢煮わん	豚肉、豆腐、ゆば		にんじん、みつば	ねぎ、えのきたけ		
7・水		ロールパン、牛乳		飲用牛乳			ロールパン	
		さわらのアヒージョ風	さわら			にんにく	さとう	油
		ビーンズサラダ（クラス用コーンクリーミードレッシング）	大豆		にんじん	枝豆、きゅうり		コーンクリーミードレッシング
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん、トマト	玉ねぎ、セロリ、キャベツ、にんにく	じゃがいも、マカロニ	
8・木	○	麦ごはん、牛乳		飲用牛乳			米、麦	
		さんまみぞれ煮	さんま			大根	さとう、でんぷん	
		切干大根のしそひじきあえ	オイルツナ	しそひじき	小松菜、にんじん	切干大根		
		親子汁	鶏肉、鶏卵、焼きかまぼこ		にんじん、みつば	玉ねぎ	でんぷん	
9・金	○	麦ごはん、牛乳		飲用牛乳			米、麦	
		いかフライ	いか				パン粉、小麦粉、でんぷん	油
		三色あえ			ほうれんそう、にんじん	たくあん漬	さとう	
		鶏団子汁	鶏肉、いとより		にんじん	大根、こんにゃく、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、枝豆、コーン	パン粉、でんぷん、さとう	
13・火	○	白玉うどん、牛乳		飲用牛乳			白玉うどん	
		カレーうどんの汁	鶏肉、油揚げ、焼きかまぼこ		にんじん	玉ねぎ、ねぎ	カレールウ	油
		れんこん入りつくね（３個）	鶏肉			れんこん、玉ねぎ、しょうが	でんぷん、さとう	油
		キャベツとじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ、もやし		ごま油
14・水	○	麦ごはん、牛乳		飲用牛乳			米、麦	
		キムタクごはんの具	豚肉			白菜キムチ、つぼ漬、ねぎ		ごま油
		千草あえ	油揚げ		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし	さとう	油
		けんちん汁	豆腐		にんじん	こんにゃく、ごぼう、大根、ねぎ、しょうが	でんぷん	
		★ガトーショコラ	豆乳				さとう、米粉、でんぷん	ココアパウダー、油
15・木	○	麦ごはん、牛乳		飲用牛乳			米、麦	
		揚げぎょうざ（３個）	豚肉		にら	キャベツ、玉ねぎ、にんにく	パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉	油
		はるさめサラダ			にんじん	きゅうり、干ししいたけ	はるさめ、さとう	ごま油
		鶏ささみと白菜のスープ	ささみ		にんじん	白菜、しめじ、ねぎ	でんぷん	ごま油
16・金		サンドイッチバンズパン、牛乳		飲用牛乳			サンドイッチバンズパン	
		セルフバーガー（ハンバーグ、	牛肉、豚肉、鶏肉			玉ねぎ	パン粉、でんぷん、さとう	
		ゆで野菜、袋入りケチャップ）			にんじん	キャベツ、きゅうり		
		冬野菜のポトフ	鶏肉		にんじん	大根、白菜、玉ねぎ		
19・月	○	麦ごはん、牛乳		飲用牛乳			米、麦	
		さば塩こうじ焼き	さば					
		磯香あえ		焼きのり	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	
		どさんこ汁	豚肉、豆腐、白みそ		にんじん	ホールコーン、ねぎ	じゃがいも	バター、マーガリン
20・火		ロウカット玄米ごはん、牛乳		飲用牛乳			米、ロウカット玄米	
		ハヤシライス	牛肉		トマトピューレ	玉ねぎ、マッシュルーム	さとう、小麦粉	バター、マーガリン
		ミックスサラダ（クラス用イタリアンドレッシング）			にんじん	キャベツ、きゅうり、枝豆		イタリアンドレッシング
		フルーツミックス				みかんシロップ漬、黄桃シロップ漬、パインシロップ漬		
21・水		白ごはん、牛乳		飲用牛乳			米	
		絹ごし豆腐のレバーミンチみそ　旬のピックアップ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ			しょうが	さとう	
		根菜のきんぴら	鶏肉		にんじん、いんげん	ごぼう、れんこん、こんにゃく	さとう	油
		みかん				みかん		
22・木		クロロールパン、牛乳		飲用牛乳			クロロールパン	
		たらフライ　旬のピックアップ	すけそうたら				パン粉、小麦粉、でんぷん	油
		キャロットサラダ			にんじん	ホールコーン、枝豆	さとう	油
		ほたてチャウダー	ほたて貝柱、ベーコン	調理用牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉	バター、マーガリン
26・月	○	ひじきごはん（アルファー化米）、牛乳	鶏肉、油揚げ	飲用牛乳、ひじき	にんじん	こんにゃく、ホールコーン、枝豆	アルファー化米、アルファー化もち米、さとう	
		れんこんはさみ揚げ	鶏ひき肉、すけそうたら			れんこん、玉ねぎ、しょうが	パン粉、さとう、小麦粉、でんぷん	油
		白菜のごまあえ			にんじん	白菜	さとう	白いりごま
		すまし汁	豆腐、梅型かまぼこ		みつば	干ししいたけ		
27・火	○	ソフトめん、牛乳		飲用牛乳			ソフトめん	
		肉みそかけ	豚ひき肉、赤みそ		にんじん	干ししいたけ、玉ねぎ、ねぎ	さとう、でんぷん	
		信田煮	油揚げ、鶏肉、豚肉		にんじん	玉ねぎ、れんこん、ごぼう	でんぷん、さとう、小麦粉	
		おひたし			みつば、にんじん	もやし	さとう	
28・水	○	白ごはん、牛乳		飲用牛乳			米	
		しゅうまい（２個）	豚肉			玉ねぎ、しょうが	パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉	
		もやしのナムル			小松菜、にんじん	もやし	さとう	ごま油、白いりごま
		はるさめスープ	豚肉			白菜、たけのこ、ねぎ、しょうが	はるさめ	
		★ヨーグルト		ヨーグルト				
29・木		ドイツロールパン、牛乳		飲用牛乳			ドイツロールパン	
		えびカツ	えび、たら			玉ねぎ	でんぷん、パン粉、小麦粉	油
		ポテトチップスサラダ（クラス用青じそドレッシング）	大豆、ベーコン		にんじん	キャベツ	ポテトチップス	
		ソーセージと野菜のスープ	スキンレスウインナー		にんじん、パセリ	キャベツ、玉ねぎ		

◎献立予定表は６つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。
アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表（詳細な献立表）」をご確認ください。

〈都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。〉

★は、直接学校へ配送されるものです。

〈献立について〉

２日…３日は節分です。節分にちなみ、**いわしの蒲焼風**と**いそか豆**を食べます。

19日…**どさんこ汁**は漢字で「道産子」と書きます。「北海道でうまれたもの」を意味する言葉です。北海道の豊かな自然と広い大地でとれる食べ物を取り入れた北海道の郷土料理です。

※13日の**キャベツとじゃこのあえもの**の**キャベツ**は農薬を減らして栽培されたものを使用します。

※２月に使用するキャベツの一部は、豊明市内でとれたものを使用します。

☆給食に関する疑問や質問等がありましたら、お気軽に担当の場までお尋ねください。
豊明市立学校給食センター　中央調理場 電話 0562-92-5730（配送校：豊明中・沓掛中）
栄 調理場 電話 0562-97-3901（配送校：栄中）

「“体も心も地球も喜ぶ” 旬の食べ物を食べよう！」

★れんこん

れんこんは秋から冬にかけてが旬ですが、露地栽培とハウス栽培とを組み合わせて、年間を通じて栽培されています。愛知県産のれんこんの生産量は全国４位で、木曽川の低湿地に位置する愛西市で多く栽培されています。愛知県産のれんこんは泥の付いた状態で出荷し、変色を防ぎ新鮮さを保つ工夫がされています。

★たら

たらの旬は１２月から３月です。漢字で魚へんに雪で「鱈」と書くのも、初雪のあとに獲れはじめて、雪の季節に豊漁期を迎えておいしくなるためです。また、身が雪のように白いからともいわれています。たらは白身魚の中でも最も低脂肪、低エネルギーです。特にたんぱく質が多く含まれていてビタミン類やミネラルなども多く含まれています。