

献立予定表

(中学校)

日・曜	はし	献立名	主な材料名		(赤)主に体の組織をつくる		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1・金	○	白ごはん、牛乳 さけ塩こうじ焼き 菜の花のツナあえ はまぐりの吸い物 ひなあられ	さけ オイルツナ はまぐり、梅型かまぼこ	飲用牛乳		にんじん、菜の花 みつば トマト(ワグ)、ほうれんそう(ワグ)、パプリカ(ワグ)	もやし 干ししいたけ、大根		米	
4・月		ロールパン、牛乳 コーンフライ ミックスサラダ(クラス用イタリアンドレッシング) ラビオリスープ		飲用牛乳			とうもろこし キャベツ、きゅうり、枝豆		ロールパン	
5・火		ロウカット玄米ごはん、牛乳 ポークカレー ふくじんドレッシング いちごゼリーミックス	豚肉	飲用牛乳 スキムミルク、チーズ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、りんご(ピューレ) キャベツ、福神漬		米、ロウカット玄米	油
7・木	○	麦ごはん、牛乳 愛知の野菜入り春巻 パンサンスー わかめスープ	鶏肉 豚肉、豆腐	飲用牛乳 わかめ		にんじん にんじん	キャベツ、れんこん キャベツ、もやし 玉ねぎ、干ししいたけ、ねぎ		米、麦 でんぷん、さとう、小麦粉	油、ごま油 ごま油 ごま油
8・金	○	麦ごはん、牛乳 さば銀紙焼き ゆかりあえ けんちん汁	さば、みそ 豆腐	飲用牛乳		ゆかり粉 にんじん	キャベツ、きゅうり こんにゃく、ごぼう、大根、ねぎ、しょうが		米、麦 さとう、米粉	
11・月	○	麦ごはん、牛乳 つくね野菜包み ブロッコリーのおかかあえ 関東煮	鶏肉 かつお節 豚肉、うずら卵、焼きちくわ、玉はんぺん	飲用牛乳		ブロッコリー、にんじん にんじん	もやし 大根、こんにゃく		米、麦 里いも、パン粉、でんぷん、さとう	ごま油 ごま油
12・火	○	白玉うどん、牛乳 肉うどんの汁 かみかみかきあげ 土佐あえ	豚肉、焼きかまぼこ、油揚げ 大豆	飲用牛乳		ほうれんそう、にんじん にんじん みつば、にんじん	干ししいたけ、ねぎ 玉ねぎ		白玉うどん	油
13・水		レーズンロールパン、牛乳 デミグラスハンバーグ ビーンズサラダ(クラス用サウザンドレッシング) コーンスープ	豚肉、鶏肉 大豆	飲用牛乳		にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆、きゅうり ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ		レーズンロールパン パン粉、さとう、でんぷん	サウザンドレッシング バター、マーガリン
14・木	○	麦ごはん、牛乳 さんまみぞれ煮 肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの	さんま 豚肉	飲用牛乳		にんじん、いんげん にんじん	大根 玉ねぎ、糸こんにゃく きゅうり		米、麦 さとう、でんぷん	油
15・金	○	小型ロールパン、牛乳 焼きそば 中華風卵焼き もやしと枝豆のあえもの	豚肉、焼きちくわ、いか 鶏卵	飲用牛乳		にんじん にんじん	キャベツ しいたけ もやし、枝豆		小型ロールパン 焼きそばめん	油 油、ごま油 白いりごま、ごま油
18・月	○	白ごはん、牛乳 まぐろフライ 白菜のごまあえ 豚汁	まぐろ 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	飲用牛乳		にんじん にんじん	白菜 ごぼう、大根、ねぎ		米 小麦粉、パン粉	油 白いりごま
19・火		チキンライス(アルファ一化米)、牛乳 ポロニアソーセージ フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉 鶏肉、豚肉	飲用牛乳		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 枝豆、キャベツ、きゅうり		アルファ一化米 でんぷん、さとう	バター、マーガリン
21・木	○	赤飯、牛乳 袋入りごま塩 いわしの生姜煮 アーモンドあえ 沢煮わん ★お祝いいちごケーキ	いわし 豚肉、豆腐、ゆば 豆乳、大豆粉	飲用牛乳		ほうれんそう、にんじん にんじん、みつば	しょうが もやし ねぎ、えのきたけ いちごピューレ、いちご果汁		米、もち米、あずき	ごま塩 ごま塩 アーモンド粉 油

◎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。(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。)
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。★は、直接学校へ配送されるものです。

〈献立について〉

- 1日…ひなまつりにちなんで、はまぐりの吸い物とひなあられがつかます。ひなあられはパプリカ、ほうれんそう、トマトで色をつけています。
- 5日…いちごゼリーミックスには愛知県産のいちごを使ったいちごゼリーが入っています。
- 21日…進級のお祝いで、赤飯とお祝いいちごケーキがつかます。赤飯には、ごま塩をかけて食べてください。
- ※ 8日ゆかりあえのキャベツは農薬を減らして栽培された物を使用します。
- ※ 3月に使用するブロッコリーは、豊明市内でとれたものを使用します。



はまぐりの吸い物



◆一年のまとめ・振り返りをしよう◆

今年度の献立作成目標は「“体も心も地球も喜ぶ”旬の食べ物を食べよう！」でした。旬の食べ物をたくさん給食で使用したり、献立予定表で紹介したりしてきました。

旬の食べ物を食べることは「新鮮でおいしい」「環境にやさしい」など良いところがたくさんあります。これからも、給食だけでなく、買い物する時にも旬の食べ物を積極的に取り入れて、食べていきましょう。



「“体も心も地球も喜ぶ”旬の食べ物を食べよう！」

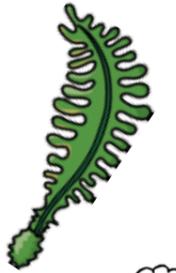
★ブロッコリー

愛知県では渥美地域や東三河地域を中心に、温暖な気候を利用して栽培されています。また畑の状態や時期によって、数十種類の品種を組み合わせ栽培されています。ビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンCの含有量は、野菜の中でもトップクラスです。



★わかめ

わかめの多くは養殖で、秋頃にわかめの種をつけたロープ「種糸」をたくさん海につるして、冬から早春にかけて伸びてきたものを収穫します。日本全国で生産されており、愛知県でも生産は盛んです。多くは湯通しした塩蔵わかめや、乾燥わかめなどの加工品として出荷されます。給食でも、みそ汁やスープ、酢の物に使います。



ホームページのお知らせ

給食センターのホームページでは、好評献立のレシピや、子どもたちが実際に食べている給食を写真付きで紹介しています。他にも給食に関する情報を掲載しています。ぜひアクセスしてみてください。QRコードからもアクセスできます。アドレスは、<https://www.city.toyoake.lg.jp/1639.html> です。

