

2月 小学校給食献立表



目標

マナーを守って食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米		610	
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油		
	はるさめとひじきのちゅうかあえ いちご(2こ)	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油		
4火	ごはん 牛乳		牛乳			米		593	
	とりにくのしおこじやき	鶏肉							
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		砂糖			
5水	ぶたにくとだいいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいいこん こんにやく	砂糖		619	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油		
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油		
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油		
ビーフンスープ	鶏肉		にんじん なら チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		30.2		
6木	ごはん 牛乳		牛乳			米		581	
	さわらのこうみやき	さわら			しょうが にんにく	でんぷん			
	ひじきのいために	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油		
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいいこん ごぼう ねぎ				
7金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		583	
	ピリからラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん なら	もやし キャベツ キムチ				
	あげぎょうざ(2こ)	豚肉		なら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油		
	こまつなのあえもの	ツナ		こまつな にんじん		砂糖	ごま油		
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米		627	
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉			
	うのはなのいりに	おから ちくわ			コーン 枝豆	砂糖	米油		
	さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	でんぷん			
12水	ごはん 牛乳		牛乳			米		659	
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	油 米油		
	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	砂糖	ごま油		
	とりだんごじる	鶏団子		にんじん ねぎ	だいいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
13木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		635	
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん			
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油		
	ぼんかん				ぼんかん				
14金	ココアあげパン 牛乳 (こがたロールパン)		牛乳			パン 砂糖 ココア	米油	580	
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖			
	じゃことだいいこんのサラダ (イタリアンドレッシング)		しらす干し	にんじん	だいいこん キャベツ		ドレッシング		
	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ						
17月	ごはん 牛乳		牛乳			米		572	
	あいちのれんこんいりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			れんこん 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	油		
	なばなのあえもの	ツナ		なばな	もやし コーン	砂糖			
	こんさいのかすじる	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも			
18火	ごもくごはん(アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	632	
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			
	はくさいのゆかりあえ			赤じそ	はくさい				
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ				



＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

さといも・れんこん・かぶ・キャベツ・こまつな・チンゲンサイ
きりぼしだいいこん・なばな・にんじん・はくさい・パセリ・だいいこん
ブロッコリー・ほうれんそう・いちご・ぼんかん


2月 小学校給食献立表



目標

マナーを守って食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		618
	はるまき	豚肉		にんじん にら	もやし キャベツ エリンギ	でんぷん 小麦粉 水あめ	米油 油	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		こまつな	切り干し大根	砂糖	ごま油	
	【ピストロおぶちゃん きゅうしよくメニューのひ】 キャベツのぐたくさん とうにゅうみそスープ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ねぎ にんにく		ごま油	21.5
20 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		610
	ハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
	ツナとまめのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ 赤いんげん豆 大豆 青えんどう豆 ひよこ豆			キャベツ コーン		ドレッシング	
	りんご				りんご			22.9
21 金	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		641
	みそにこみうどんじる 	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	なつとうりかきあげ	納豆			玉ねぎ エリンギ	ながいも 小麦粉	米油	
	キャベツとたくあんのあえもの				キャベツ 大根漬け			25.0
25 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	きびなごのカリカリフライ (1・2ねん2び、3ねん~3び)		きびなご			じゃがいも でんぷん 玄米粉 米粉パン粉	米油 油	
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		24.5
26 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		626
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	カラフルソテー	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ		米油	
	てづくりナタデココオレンジゼリー				ナタデココ オレンジジュース	砂糖		21.5
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		644
	さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぷん		
	こまつなのしそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	はくさい			
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		28.9
28 金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		675
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		
	ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	キャベツ コーン		オリーブ油	
	ふゆやさいのスープに	鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ かぶ はくさい	じゃがいも		26.6

平均値	615
平均値	26.3
基準値	640
基準値	26.5



21日(金) みそにこみうどんじる (郷土料理)



食塩相当量(g)	
平均値	2.0
基準値	2.0

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。

ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください！

発酵食品を食べよう！

★いろいろな発酵食品★



★発酵食品とは★

食べ物が微生物(菌や酵母など)の力を借りて変化し、おいしくなったり、栄養が増えたり、保存性が高まったりした食品のことです。

★発酵食品のよいところ★

- 腸内環境を整える。
- 免疫力が高まる。
- 栄養を吸収しやすい。