

# 2月 中学校給食献立表



目標

望ましい食事のマナーを身に付けよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	
2月	ご飯 牛乳		牛乳			米		771
	豆腐ハンバーグのみぞれあんかけ	豆腐 鶏肉			大根 玉ねぎ	米粉パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	
	白菜と鶏肉の煮物	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	砂糖	米油	
	磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		
3火	ご飯 牛乳		牛乳			米		834
	いわしの蒲焼き		いわし			砂糖 でんぷん	米油	
	菜花のあえ物		ツナ	菜花 にんじん		砂糖		
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	里芋 でんぷん	米油	
4水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		770
	米粉のポークシチュー	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖 米粉	米油 豆乳マーガリン	
	キャロットサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ		にんじん	キャベツ		ドレッシング	
	いちご(2個)				いちご			
5木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		35.4
	鶏肉のしょうゆ焼	鶏肉						
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ もやし			
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも	米油	
6金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		41.7
	まぐろと高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐 まぐろ				米粉 でんぷん 砂糖	米油	
	白菜の梅おかかあえ	かつお節			白菜 梅			
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		
9月	ご飯 牛乳		牛乳			米		38.4
	さわらのカレーじゃゆ焼		さわら		にんにく	砂糖 でんぷん		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 干し椎茸	砂糖	米油	
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	もやし	砂糖	ごま ごま油	
10火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		800
	ピリ辛ラーメンスープ	豚肉 なんと みそ		にんじん いら ねぎ	白菜 ねぎ キムチ		米油 ごま油	
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		いら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	小松菜の中華あえ	ツナ		小松菜 にんじん		砂糖	ごま油	
12木	乾燥小魚		片口いわし			砂糖		34.6
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	さばの香味焼き		さば		にんにく しょうが	でんぷん		
	切り干し大根の含め煮		はんぺん	にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖		
13金	根菜のかす汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	じゃがいも	米油	796
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
	ビビンバ(肉卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	トックスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	トック(もち)		
16月	ヨーグルト		ヨーグルト					36.5
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	ひじきと春雨の中華あえ	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜		春雨 砂糖	ごま油	
ぼんかん				ぼんかん				

3日(火)・9日(月)・12日(木)  
おおぶニック学校給食米(大府市産)

おおぶちゃんマーク

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】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。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ます。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

裏に続きます



## 節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで  
食べよう!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



2026年の  
恵方は  
「南南東」

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



# 2月 中学校給食献立表



目標

望ましい食事のマナーを身に付けよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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		
17 火	ココア揚げパン(ミルクロールパン) 牛乳		牛乳			パン ココア 砂糖	米油	812	33.3
	豆乳キャロットポタージュ	鶏肉 豆乳		にんじん	エリンギ 玉ねぎ	じゃがいも			
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ハム			キャベツ 玉ねぎ コーン		ドレッシング		
	一口チーズ(2個)		チーズ						
18 水	五目ご飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	801	32.1
	愛知のれんこん入りつくね(2個)	鶏肉			れんこん 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	油		
	香の物あえ				白菜 切り干し大根 大根漬け しょうが				
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
	大福もち					小豆 砂糖 もち米			
19 木	ご飯 牛乳	牛乳				米		779	36.1
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ 梅肉		砂糖 でんぷん			
	卵の花の炒り煮	鶏肉 はんぺん おから		にんじん さやいんげん		砂糖	米油		
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ				
20 金	ご飯 牛乳	牛乳				米		804	32.2
	米粉のささみカツ	ささみ				じゃがいも 米粉 砂糖	米油		
	米粉のカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	米油		
	野菜ソテー	ツナ		赤ピーマン	キャベツ コーン		オリーブ油		
24 火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		781	31.6
	みそ煮込みうどん汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ		にんじん ねぎ	白菜 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん			
	納豆入り米粉かき揚げ	納豆 かつお粉			玉ねぎ 枝豆	長芋 米粉	米油		
	青菜のしそひじきあえ		しそひじき	小松菜 にんじん	キャベツ				
25 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		831	32.2
	さばの塩麴焼き	さば							
	にんじんとツナのいため物	ツナ		にんじん		砂糖	米油 ごま		
	鶏団子汁	鶏団子 豆腐		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ				
26 木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		786	37.4
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん	米油		
	キャベツと生揚げのみそいため	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油		
	でこぼん				でこぼん				
27 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		805	33.7
	白身魚のチリソースかけ	タラ		ねぎ	にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油		
	切り干し大根のあえ物	ツナ		にんじん	切り干し大根 キャベツ	砂糖			
	【ピストロおぶちゃん給食メニューの日】 ブロッコリーのとうろくスープ	鶏肉		にんじん ねぎ ブロッコリー	白菜 玉ねぎ れんこん ねぎ しょうが 干し椎茸	でんぷん	ごま		
豆乳デザート	豆乳					水あめ 砂糖 ココア			



おぶちゃんマーク

19日(木)・20日(金)  
おおぶニック学校給食米(大府市産)  
24日(火)  
みそ煮込みうどん汁(郷土料理)

おおぶニック学校給食米について  
大府市内の有機農業の推進に取り  
組む農業者グループが栽培した米  
です。



平均値	795
	35.2
基準値	820
	34.0

## 発酵食品を食べて 腸内環境を元気に!

今月の給食では、様々な発酵食品を取り入れた献立がです。  
発酵食品は、原料の食品に細菌・酵母・カビを付着させ発酵させる  
ことでできます。また、発酵食品は栄養価が高いだけでなく、人  
にとって有益な細菌をたくさん含んでいることで善玉菌を増やし腸  
内環境を整えて元気にしてくれます。



腸内環境を  
元気に!

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】  
里芋・れんこん・キャベツ・小松菜・大根・パセリ  
チンゲンサイ・菜花・にんじん・白菜・もやし  
ブロッコリー・いちご・ぼんかん・切り干し大根

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5

冬に食べたい!  
酒かす



酒かすは、日本酒を作る工程でできます。  
酒かすは、酒のアルコール分を含んでいるので、そのままでは食  
べずに加熱調理をして「かす汁」や「かす漬け」、酒かすの「甘  
酒」といった料理にしてアルコールを飛ばしてから食べます。  
また、酒かすは血行促進作用があるので、冬の寒さで冷えた体  
を温めてくれる効果があります。