

# 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		36.7
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	38.7
4水	節分豆	大豆						
	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	
5木	いちご(2個)				いちご			33.6
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		764
	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			
6金	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	35.4
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		810
	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			
9月	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		41.7
	ご飯 牛乳		牛乳			米		783
	さわらのカレーじょうゆ焼き	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	
10火	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	40.4
	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 にら ねぎ	白菜 ねぎ キムチ		米油 ごま油	
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
12木	小松菜の中華あえ	ツナ		小松菜 にんじん		砂糖	ごま油	33.5
	乾燥小魚		片口いわし			砂糖		
	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		828
13金	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		36.3
	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	
	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	808
16月	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)		35.7
	ヨーグルト		ヨーグルト					
16月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		805
	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			36.5



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



福豆

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。

よくかんで  
食べよう!



## 節分にまつわる食べ物

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ますとされる「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
	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
	愛知のれんこん入りつくね(2個)	鶏肉			れんこん 玉ねぎ	でんぶん 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
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ 梅肉		砂糖 でんぶん		
	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
	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
	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 でんぶん		
	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	
	青菜のしそひきあえ		しそひき	小松菜 にんじん	キャベツ			
25 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		831
	さばの塩麹焼き	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
	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 でんぶん	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 でんぶん	米油	
	でこぼん				でこぼん			
27 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		805
	白身魚のチリソースかけ	タラ		ねぎ	にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	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	でんぶん	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	798
	35.4
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。

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。