

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)
		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 でんぶん	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	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		834
	いわしの蒲焼き	いわし				砂糖 でんぶん	米油	
	菜花のあえ物	ツナ	菜花 にんじん			砂糖		
	のっべい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	里芋 でんぶん	米油		38.7
4水	節分豆	大豆						770
	ぐろロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	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	33.6
5木	いちご(2個)				いちご			764
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
	鶏肉のしょうゆ麹焼き	鶏肉						
	野菜とわかめのあえ物	わかめ			キャベツ もやし			35.4
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	810
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
	まぐろと高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐 まぐろ				米粉 でんぶん 砂糖	米油	
	白菜の梅おかかあえ	かつお節			白菜 梅			41.7
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	でんぶん		783
	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		
	さわらのカレーじょうゆ焼き	さわら			にんにく	砂糖 でんぶん		
	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	40.4
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	800
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	ピリ辛ラーメンスープ	豚肉 なると 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 でんぶん 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	おおぶニック学校給食米です。	牛乳			米		
	さばの香味焼き	さば			にんにく しょうが	でんぶん		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		808
	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(肉卵そぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵				砂糖	米油	
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	805
	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)		
	ヨーグルト		ヨーグルト					35.7
16月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		36.5
	マーポー豆腐	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 でんぶん	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	
	ぽんかん				ぽんかん			



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



3日(火)・9日(月)・12日(木)
おおぶニック学校給食米(大府市産)

福豆

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まさに使うほか、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るとされる“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)
		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	おおぶニック学校給食米 いわしの梅煮	牛乳			米		779
	いわしの梅煮	です。	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	
20 金	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			36.1
	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米 米粉のささみカツ	牛乳			米		
	米粉のささみカツ	です。	ささみ			じゃがいも 米粉 砂糖	米油	
	米粉のかレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	米油	
24 火	野菜ソテー	ツナ		赤ピーマン	キャベツ コーン		オリーブ油	32.2
	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		
	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	
25 水	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			31.6
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	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	
26 木	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			32.2
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		
	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	
27 金	でこぽん				でこぽん			37.4
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	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】 プロッコリーのとううまスープ	鶏肉		にんじん ねぎ プロッコリー	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		33.7



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)

おぶちゃんマーク

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きます。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ができます。また、発酵食品は栄養価が高いだけではなく、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。



酵母



細菌



カビ



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
プロッコリー・いちご・ほんかん・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。