

2月 中学校給食献立表

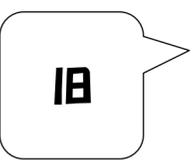


目標
望ましい食事のマナーを身に付けよう

大府市立大府南中学校

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	
3 月	白飯 牛乳		牛乳			米		765
	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	ごま油	
	春雨とひじきの中華和え	ツナ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	
	いちご(2個)				いちご			
4 火	白飯 牛乳		牛乳			米		750
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉						
	豚肉と大根の煮物	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 大根	砂糖	米油	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	コーン	砂糖		
5 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		769
	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	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	白菜	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
6 木	白飯 牛乳		牛乳			米		752
	さわらの香味焼き	さわら			にんにく しょうが	でんぷん		
	ひじきの炒め煮	鶏肉 はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
7 金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		780
	ピリ辛ラーメンスープ	豚肉 なたと みそ		にんじん にら ねぎ	もやし 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	
	小松菜の和え物	ツナ		小松菜 にんじん		砂糖		
	乾燥小魚		片口いわし			砂糖		
10 月	白飯 牛乳		牛乳			米		786
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	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	
	沢煮椀	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 大根 ねぎ			
12 水	白飯 牛乳		牛乳			米		858
	白身魚フリッター(3個)	たら	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 油	
	五目きんぴら	豚肉 はんぺん		さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	
	鶏団子汁	鶏団子 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ			
13 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		789
	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 ねぎ	砂糖 でんぷん	米油	
	キャベツと生揚げの味噌炒め	生揚げ 豚肉 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	789
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	米油	
	じゃこと大根のサラダ (イタリアンドレッシング)		しらす干し		大根 キャベツ		ドレッシング	
	一口チーズ(2個)		チーズ					

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は新QRコードから、ぜひご覧ください！



2025年の節分の日は、
2月2日(日)です！



節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。

裏に続きます

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

大府市立大府南中学校

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 月	白飯 牛乳		牛乳			米		771
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉 水あめ	米油 油	
	切り干し大根の中華和え	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	
	【ピストロおぶちゃん給食メニューの日】 キャベツの具だくさん 豆乳みそスープ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	にんにく キャベツ 大根 ねぎ		ごま油	
18 火	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	735
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	もやしのゆかり和え			赤じそ	もやし キャベツ			
	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			
	豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ	油	
19 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		747
	レバー入りつくね(3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油	
	菜花の和え物	ツナ かつお節		菜花	もやし	砂糖		
	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	
20 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		767
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	ツナと豆のサラダ (和風ドレッシング)	ツナ 赤いんげん豆 大豆 青えんどう豆 ひよこ豆			枝豆 コーン キャベツ		ドレッシング	
	りんご				りんご			
21 金	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		757
	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 ねぎ	砂糖 でんぷん		
	納豆入りかきあげ	納豆		にんじん	玉ねぎ 枝豆	長芋 小麦粉	米油	
	キャベツとたくあんの和え物				キャベツ 大根漬け しょうが			
25 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		776
	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		にんじん	キャベツ コーン		オリーブ油	
	手作りナタデココオレンジゼリー				オレンジジュース ナタデココ	砂糖		
26 水	白飯 牛乳		牛乳			米		794
	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	
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	磯香和え(刻みのり)		のり		白菜 もやし	砂糖		
27 木	白飯 牛乳		牛乳			米		769
	さばの照り焼き	さば				砂糖 でんぷん		
	野菜のしそひじき和え		しそひじき	キャベツ にんじん				
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも		
28 金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		781
	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	コーン		米油	
	冬野菜のスープ煮	ベーコン 鶏肉		にんじん	玉ねぎ かぶ キャベツ	じゃがいも	米油	

おぶちゃんマーク

21日(金)
みそ煮込みうどん汁
(郷土料理)

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

3年生卒業お祝い給食
2/19(水)に行います。
お楽しみに☆

平均値	774
	32.6
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5

発酵食品を食べよう

発酵食品とは、野菜や大豆、牛乳などの食品にカビや酵母、細菌などの微生物をつけることで、食品成分を変化させ栄養価や味、保存性を高めているものです。また、人にとって有益な微生物をたくさん含んでいることで善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。



・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。