



令和6年2月 給食だより

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「好ききらいなく食べよう」

日・曜日	献立名 主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		材料 - (kcal)	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類		
1木	主食	サンドイッチロールパン							918
	汁物	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉葱 キャベツ			
	主菜	煮込みハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱			
	副菜	冬野菜のマカロニサラダ	ささみのオイル漬け		人参 ほうれん草	とうもろこし			
	その他	牛乳 蒲郡みかんゼリー		牛乳			蒲郡みかんゼリー		
2金	昔、季節の変わり目には「邪気」が生じると考えられていました。そこで、季節の変わり目である立春の前日(節分)に、その生じた邪気を祓うために、追儺(「鬼やらい」「雛やらい」などとも言う)の行事が行われるようになりました。これが「豆まき」です。								
	主食	ごはん							892
	汁物	冬野菜の酒粕入り豚汁	豚肉 油揚げ 米みそ とうじみそ 豆乳		人参 ねぎ	白菜 玉葱 かぶ ぶなしめじ しょうが	じゃがいも		
	主菜	鱈の蒲焼き	鱈			しょうが	米粉 でん粉 砂糖	油	
	副菜	アスパラガスの和風サラダ	米みそ		人参 アスパラガス	切り干し大根 とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	
その他	牛乳 福豆	大豆	牛乳						
5月	主食	ごはん							838
	炒め物	八宝菜	豚肉 いか えび とうもろこし		チンゲンサイ 人参	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	
	主菜	しゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 たらこのすり身			玉葱	でん粉 小麦粉 小麥粉 砂糖	ごま油	
	副菜	からし和え			ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖		
6火	主食	麦ごはん							808
	煮物	牛丼の具	牛肉		人参	糸こんにゃく 玉葱 しょうが	押し麦 米 砂糖		
	主菜	愛知のれんこん入りつくね(2)	鶏肉 大豆			れんこん 玉葱 しょうが	でん粉 砂糖	油	
	副菜	枝豆とポテトのコブサラダ風				キャベツ 枝豆 にんにく	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	
7水	主食	ごはん							857
	汁物	キムチと挽肉のピリ辛みそ汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	じゃがいも	ごま油	
	主菜	鱈フリッター(2)	鱈	沖あみ アオサ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	
	副菜	鉄分たっぷりサラダ	鱈の油漬け	ひじき	ほうれん草 にんじん	とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	
8木	主食	中華麺							804
	汁物	鶏塩ラーメンスープ	鶏肉		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ きくらげ とうもろこし しょうが にんにく			
	主菜	春巻き	豚肉		人参 には	キャベツ もやし エリンギ	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	
	副菜	きゅうりとハムと寒天の中華和え	ハム	糸寒天	人参	きゅうり もやし とうもろこし しょうが	砂糖	ごま油	
9金	主食	わかめごはん		わかめ					814
	汁物	切り干しと根菜の五目みそ汁	豚肉 生揚げ 米みそ 豆みそ		人参	玉葱 切り干し大根 ごぼう しょうが		ごま油	
	主菜	いかフライのレモン煮	いか				レモン果汁	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	
	副菜	青菜和え			大根の葉	キャベツ きゅうり			
13火	主食	ごはん							935
	汁物	じゃがいもの旨煮	豚肉 はんぺん		人参 いんげん	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	
	主菜	鱈の銀紙焼き	鱈 豆みそ 米みそ				米粉		
	副菜	花野菜サラダ	鱈の油漬け		ブロッコリー 人参	カリフラワー とうもろこし キャベツ		野菜いっぱいドレッシング	
14水	主食	冬野菜の中華ごはん	牛肉		人参 ねぎ	しょうが ごぼう 干し椎茸	米 砂糖	油 ごま油	905
	汁物	春雨と野菜のスープ	豚肉		人参 バセリ	キャベツ たけのこ 玉葱 きくらげ しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	大豆入りナゲット(2)	鶏肉 大豆 きな粉		人参	にんにく	でん粉 砂糖	油	
	その他	牛乳 お米のガトーショコラ		牛乳			お米のガトーショコラ		
15木	主食	きな粉パン	きな粉						838
	汁物	彩り野菜のスープパスタ	ベーコン 豚肉		南瓜 人参 トマト	とうもろこし 玉葱 キャベツ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油	
	主菜	鶏の塩しもん焼き	鶏肉				レモン果汁 にんにく	油	
	副菜	れんこんとポテトのサラダ			人参	れんこん 枝豆 玉葱 とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	
その他	牛乳 ミニアセロラゼリー		牛乳			アセロラゼリー			



2月3日(土)は 節分です!



日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1食分(kcal)
	主食	汁物	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
 卒業お祝い献立									
16金	主食	赤飯	小豆				米		803
	汁物	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	わかめ	人参 三つ葉	干し椎茸 玉葱	でん粉		
	主菜	みそカツ	豚肉 豆みそ				パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま	
	副菜	アスパラガスのおかか和え	かつお節		アスパラガス 人参		砂糖		
19月	その他	牛乳 ごま塩		牛乳				ごま塩	
	主食	ごはん					米		
	煮物	白みそちゃんこ	豚肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのきたけ 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	鶏肉と大豆のさっぱり揚げ	鶏肉 大豆			しょうが レモン果汁	砂糖 でん粉	油	
20火	副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	キャベツ	砂糖		
	その他	牛乳 蒲郡みかんミニゼリー		牛乳			蒲郡みかん ミニゼリー		
	主食	ごはん					米		
	汁物	たっぷり野菜のスープ餃子	豚肉 鶏肉 大豆		人参 ねぎ チンゲンサイ	キャベツ 玉葱 しょうが 白菜 きくらげ	小麦粉 春雨	油 ごま油	
21水	主菜	つくね(3)	鶏肉			玉葱	でん粉 米粉 砂糖	油	
	副菜	大学芋					さつまいも 砂糖	油	
	その他	牛乳		牛乳					
	主食	どりめし	鶏肉 油揚げ				米 砂糖		
22木	汁物	生湯葉のすまし汁	湯葉 かまぼこ 油揚げ	わかめ	人参	三つ葉 干し椎茸			
	主菜	ヘルシーバーグの野菜あんかけ	豆腐 鶏肉 大豆		パプリカ チンゲンサイ	玉葱 干し椎茸	米粉 砂糖	油 ごま油	
	副菜						じゃがいも		
	その他	牛乳 お米で国産豆乳プリンタルト		牛乳			お米で国産豆乳プリンタルト		
26月	主食	りんごパン					りんごパン		
	汁物	ウインナーと野菜のコンソメスープ	ウインナー		人参 バセリ	れんこん キャベツ 玉葱		オリーブ油	
	主菜	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油	
	副菜	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー		とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
27火	その他	牛乳 洋梨ミニゼリー		牛乳			洋梨ミニゼリー		
	主食	ごはん					米		
	煮物	ビーフカレー	牛肉		人参 南瓜 トマト	玉葱 にんにく		油 カレールウ	
	主菜	ツナオムレツ	卵 鯖の水煮				でん粉 砂糖	マヨレッシング 油	
28水	副菜	スプリングサラダ	ハム		アスパラガス	たけのこ キャベツ レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		
	汁物	わかめスープ	ささみの水煮	わかめ	ねぎ 人参	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油	
29木	主菜	ビビンバの具	豚肉		人参 ほうれん草	ぜんまい 干し椎茸 にんにく しょうが もやし	砂糖	油 ごま油	
	副菜	鶏糸玉子	卵				砂糖		
	副菜	野菜チヂミ	豚肉 鶏肉		ねぎ 人参	にんにく りんごジュース	米粉 砂糖	油 ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
28水	主食	ごはん					米		
	汁物	けんちん汁	豚肉 油揚げ		ねぎ 人参	ごぼう 天根 こんにゃく 干し椎茸 しょうが		ごま油	
	主菜	秋刀魚のみぞれ煮	秋刀魚			大根	砂糖 でん粉		
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ		南瓜 人参		玉葱 きゅうり	さつまいも	マヨレッシング	
29木	その他	牛乳 りんごゼリー		牛乳			りんごゼリー		
	主食	黒ロールパン					黒ロールパン		
	汁物	チンゲンサイとベーコンのソイスープ	ベーコン 豆乳		人参 バセリ	チンゲンサイ 玉葱 干し椎茸 きくらげ しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉		人参 ビーマン パプリカ	しょうが キャベツ 玉葱 きくらげ	砂糖 でん粉		
その他	牛乳 キャラメルパテ		牛乳				キャラメルパテ		

予定給食回数:19回

今月の旬の食材

人参・かぶ・白菜・大根・ほうれん草・ごぼう・キャベツ・白ねぎ
ねぎ・ブロッコリー・小松菜・ニラ・蓮根・りんご・鮭(さわら)・いちご



おすすめメニュー紹介

【ヤンニョムチキン】

(4人分の材料)

鶏もも肉(皮無)	240g	砂糖	大さじ2
酒	大さじ2	薄口しょうゆ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2	コチジャン	小さじ1
おろししょうが	大さじ1	ケチャップ	大さじ2
片栗粉	60g		

(作り方)

- ① 鶏肉は8等分に切りボウルに入れ、酒、しょうゆ、おろししょうがを入れて揉みこみ、10分ほどおきます。
- ② キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉を全体にまぶします。
- ③ 170℃の油で6分~8分くらいしっかりと揚げます。
- ④ 砂糖、薄口しょうゆ、コチジャン、ケチャップでタレを煮て、絡めます。

給食の人気のメニューです。
仕上げにごまをふりかけてもいいですね。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

