



令和5年2月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						エネルギー (kcal) 小中
		〔赤〕主に体をつくるものとなる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものとなる食品		〔黄〕主にエネルギーのもととなる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類	
1 水	ごはん	肉じゃが	豚肉	[牛乳]	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	[ごはん] じゃがいも さとう	
	牛乳	ご汁	大豆 豆腐 豆みそ 米みそ			だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ		599
		小魚(小袋)		かたくちいわし				761
2 木	ソフトめん	中華あんかけ	豚肉 いか	[牛乳]	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しょうが 干しいたけ	[ソフトめん] でんぶん	ごま油
	牛乳	肉まん	豚肉 大豆たんぱく えび			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	小麦粉 さとう	ごま油 牛脂
		きんかん(小1中2)				きんかん		
3 金	ごはん	いわしかば焼き	いわし	[牛乳]		しょうが	[ごはん] 米粉 でんぶん さとう	なたね油
	牛乳	おとしこし	油揚げ		にんじん	だいこん	さといも さとう	
		赤だし	豆腐 豆みそ	わかめ	みつば	たまねぎ はくさい えのきたけ		
6 月	ごはん	愛知のれんこん入りつくね(小2中3)	鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]		れんこん たまねぎ	[ごはん]	なたね油
	牛乳	しそひじきあえ		しそひじき	ほうれんそう にんじん	もやし		
		かきたま汁	たまご 豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぶん	
7 火	米粉パン	ポークビーンズ	豚肉 大豆	[牛乳]	トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	[米粉パン] じゃがいも でんぶん さとう	
	牛乳	ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり レモン	さとう	卵なしマヨネーズ
		★デコボン				デコボン		
8 水	ごはん	さけ西京焼き	さけ 西京みそ	[牛乳]			[ごはん]	
	牛乳	ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ きゅうり もやし		
		ほうとう汁	油揚げ 豆みそ 米みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	ほうとう	
9 木	麦ごはん	ブルコギ	牛肉 豆みそ	[牛乳]	にんじん ニラ	にんにく しょうが りんご	[麦ごはん] さとう	ごま
	牛乳	もやしのナムル				もやし きゅうり		ごま油
		トックスープ	豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ 干しいたけ	トック	
10 金	ごはん	ほたて風味フライ(小2中3)	たらすり身 大豆たんぱく	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉 でんぶん	なたね油
	牛乳	ひきずり	鶏肉 かまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ こんにやく	角ふ さとう	
		★ヨーグルト		ヨーグルト				
13 月	ごはん	揚げしゅうまい(小中2)	豚肉 鶏肉 たらすり身 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[ごはん] 小麦粉	なたね油 ごま油
	牛乳	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん	ごま油
		ミックスフルーツ				みかん缶 バイン缶 もも缶		
14 火	ごはん	ツナマヨオムレツ	たまご ツナフレーク	[牛乳]			[ごはん]	マヨネーズ
	牛乳	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		かんきつドレッシング
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ セロリ えのきたけ		
15 水	わかめごはん	アジすだちおろし煮	アジ	[牛乳]		だいこん すだち ゆず	[わかめごはん] さとう	
	牛乳	おかかあえ	かつお節			キャベツ もやし きゅうり	さとう	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	さといも	
16 木	サンドイッチ	ウインナー	ウインナー	[牛乳]			[サンドイッチロールパン]	
	牛乳	ケチャップ(小袋)						
		カラフルサラダ			赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロドレッシング
17 金	ごはん	みそカツ	豚肉 豆みそ	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉 さとう	なたね油
	牛乳	きんぴらごぼう	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま油
		すまし汁	豆腐 油揚げ 型抜きかまぼこ		にんじん ごまつな	だいこん ねぎ えのきたけ		
20 月	ごはん	まぐろスティック(小2中3)	まぐろ	[牛乳]			[ごはん] でんぶん	なたね油
	牛乳	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬け		ごま
		手巻きのり(小袋)		のり				
21 火	麦ごはん	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	[麦ごはん] じゃがいも	カレーウ デミグラスソース
	牛乳	兄弟豆サラダ	大豆			キャベツ えだまめ とうもろこし		コーンクリームドレッシング
		福神漬				だいこん ぶり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆		
22 水	ごはん	鶏肉のから揚げ	鶏肉	[牛乳]		しょうが にんにく	[ごはん] でんぶん	なたね油
	牛乳	華風あえ				キャベツ きゅうり 紅しょうが	はるさめ さとう	ごま油
		チンゲンサイのスープ	焼き豚		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ とうもろこし		
24 金	うどん	きつねうどん	油揚げ かまぼこ	[牛乳]	にんじん ほうれんそう	はくさい ねぎ 干しいたけ	[うどん]	
	牛乳	たこ焼き(小1中2)	たこ			キャベツ	小麦粉	大豆油 なたね油
		ささみとみつばの和風サラダ	ささみ油漬		にんじん みつば	キャベツ もやし		和風ドレッシング
27 月	くろロールパン	えびフリッターのオーロラソース	えび 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ レモン	[くろロールパン] 小麦粉 でんぶん さとう	なたね油 卵なしマヨネーズ
	牛乳	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも	
		★いちご				いちご		
28 火	ごはん	2色そぼろ丼	鶏ひき肉 たまご	[牛乳]		ごぼう 切干大根 しょうが	[ごはん] さとう	
	牛乳	ごまつなのからしあえ			ごまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま
		合わせみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ			たまねぎ ねぎ えのきたけ	じゃがいも	

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレーウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。
 ★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※[]内に主食・飲用牛乳を表示しています。



献立表、食育だよいは北名古屋市役所
ホームページからもご覧いただけます。

2月3日(金)節分献立(いわしかば焼き・福豆)

節分とは、立春の前日をいいます。節分の日には、邪気を祓う行事として、「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柊の枝に刺して玄関に飾ったりします。

2月16日(木)お楽しみ献立(中学校3年生)

中学校3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。お祝いの気持ちを込めて、お楽しみ献立を実施します。

【きなこ揚げパン、牛乳、フライドチキン、カラフルサラダ、クリームスープ、豆乳プリンタルト】



世界の料理を紹介します。

2月9日(木)韓国献立



●ナムル

韓国語で「あえ物」を意味する、代表的な野菜料理です。ナムルの種類は豊富で、ナムルにならない野菜はないと言われるほどです。例えば豆もやしの「コンナムル」が代表的です。また、ナムルは栄養価の高いごま・ごま油をふんだんに使っていることも特徴です。野菜がたっぷりの食べられるので、不足しがちなビタミンや食物繊維を補えます。



●ブルコギ

韓国語で「ブル」は火を、「コギ」は肉を意味します。甘辛いタレに漬けた牛肉を、中央が盛り上がった独特な形状の鍋で調理します。肉に味がしみ込み、また肉汁とタレが混ざり合い、野菜などもおいしく味わえる料理です。



●トックスープ

韓国の餅は、もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料にして作られています。もち米の餅と違い、粘りや伸びは少なく、歯切れがよく、煮込み料理や鍋料理に加えても、煮崩れしにくいことが特徴です。「トック」が餅全般を意味し、トックは「汁物の餅」といった意味になります。給食では鶏ガラベースのスープに、たくさんの野菜を加えてトックスープを作ります。



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

今月の給食費・教材費 口座振替日は 2月10日(金)