



# 令和6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<br>(kcal)<br>小中 |            |
|------|----------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|---|----------------------|-----------------------|------------|
|      |          | 〔赤〕主に体をつくるものになる食品             |                         | 〔緑〕主に体の調子を整えるものになる食品 |                 | 〔黄〕主にエネルギーのものになる食品                                |                      |                       |            |
|      |          | 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 木  | ごはん      | たくあん入りキムチごはん                  | 豚肉                      | [牛乳]                 |                 | キムチ たくあん漬 とうもろこし ねぎ                               | [ごはん]                | ごま油                   | 610<br>785 |
|      | 牛乳       | 鶏肉のから揚げ<br>チンゲンサイのスープ         | 鶏肉<br>豆腐                |                      | チンゲンサイ にんじん     | しょうが にんにく<br>たけのこ たまねぎ とうもろこし                     | でんぶん                 | なたね油                  |            |
| 2 金  | ごはん      | イワシかば焼き                       | イワシ                     | [牛乳]                 |                 | しょうが  | [ごはん] 米粉 でんぶん さとう    | なたね油                  | 583<br>741 |
|      | 牛乳       | 白菜のごまあえ<br>沢煮わん<br>福豆(小袋)     | かつお節<br>豚肉<br>大豆        |                      | にんじん            | はくさい もやし<br>だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ                | さとう                  | ごま                    |            |
| 5 月  | 麦ごはん     | 二色そばろ丼                        | 鶏ひき肉 たまご                | [牛乳]                 |                 | ごぼう 切干大根 しょうが                                     | [麦ごはん] さとう           |                       | 583<br>734 |
|      | 牛乳       | 白菜のすまし汁<br>★マスカットゼリー          | 豆腐 かまぼこ                 |                      | にんじん みつば        | はくさい たまねぎ えのきたけ                                   | マスカットゼリー             |                       |            |
| 6 火  | ごはん      | 揚げ豆と小魚の甘がらめ                   | 大豆                      | [牛乳] かつおいわし          |                 |   | [ごはん] でんぶん さとう       | なたね油                  | 645<br>824 |
|      | 牛乳       | 豆乳鍋<br>コーヒーパウダー(小袋)           | 豚肉 焼き豆腐 豆乳 米みそ          |                      | にんじん            | はくさい こんにやく ねぎ                                     |                      |                       |            |
| 7 水  | ソフトめん    | ミートソース                        | 豚ひき肉                    | [牛乳]                 | にんじん トマト パセリ    | たまねぎ ローリエ   | [ソフトめん] さとう でんぶん     | オリーブ油                 | 675<br>822 |
|      | 牛乳       | アーモンドとチーズのサラダ                 | ベーコン                    | チーズ                  |                 | キャベツ きゅうり とうもろこし                                  | アーモンド イタリアンドレッシング    |                       |            |
| 8 木  | ごはん      | かつおフライ                        | かつお                     | [牛乳]                 |                 |   | [ごはん] 小麦粉            | なたね油                  | 608<br>776 |
|      | 牛乳       | 冬野菜の即席漬け<br>スキー汁              |                         |                      | にんじん ほうれんそう みずな | はくさい<br>だいこん こんにやく ねぎ                             |                      | ごま<br>さつまいも           |            |
| 9 金  | ロールパン    | 焼きそば                          | 豚肉 ちくわ 大豆たんぱく           | [牛乳] 青のり             | にんじん            | キャベツ 紅しょうが  | [ロールパン] 焼きそばめん       |                       | 612<br>780 |
|      | 牛乳       | 肉団子スープ                        | 鶏団子                     |                      | にんじん チンゲンサイ     | たまねぎ とうもろこし はくさい ねぎ                               |                      |                       |            |
| 13 火 | 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      |                       | 590<br>747 |
|      | 牛乳       | 合わせみそ汁<br>チーズ                 | 豆腐 油揚げ 米みそ 豆みそ          |                      | にんじん            | えのきたけ たまねぎ ねぎ                                     |                      |                       |            |
| 14 水 | ミルクロールパン | ハンバーグケチャップソース                 | 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく            | [牛乳]                 |                 | たまねぎ  | [ミルクロールパン] さとう       | ラード                   | 648<br>820 |
|      | 牛乳       | 白菜とベーコンのスープ<br>★ハートのチョコプリン    | ベーコン<br>豆乳              |                      | にんじん パセリ        | たまねぎ はくさい セロリ えのきたけ                               | さとう                  | ココア                   |            |
| 15 木 | わかめごはん   | お好みはんぺん                       | 魚肉すり身                   | [牛乳]                 |                 | キャベツ  | [わかめごはん]             | 大豆油                   | 577<br>736 |
|      | 牛乳       | 和風ポテトサラダ<br>かきたま汁             | かつお節<br>たまご 豆腐          |                      | にんじん            | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ                        | じゃがいも<br>でんぶん        | 卵なしマヨネーズ              |            |
| 16 金 | ごはん      | 豚すき焼き                         | 豚肉 焼き豆腐                 | [牛乳]                 | にんじん            | はくさい こんにやく ねぎ えのきたけ                               | [ごはん] 角ふ さとう         |                       | 609<br>780 |
|      | 牛乳       | 根菜チップス<br>いよかん                |                         |                      |                 | れんこん ごぼう<br>いよかん                                  | なたね油                 |                       |            |
| 19 月 | ごはん      | とふめし                          | あじ 油揚げ 豆腐               | [牛乳]                 | にんじん            | ごぼう   | [ごはん] さとう            |                       | 673<br>846 |
|      | 牛乳       | 淡路たまねぎコロッケ<br>かす汁             | 牛肉 大豆たんぱく<br>豚肉 油揚げ 米みそ |                      | にんじん            | たまねぎ<br>こんにやく たまねぎ だいこん ねぎ                        | じゃがいも 小麦粉            | なたね油                  |            |
| 20 火 | ごはん      | さば塩焼き                         | さば                      | [牛乳]                 |                 |   | [ごはん]                |                       | 610<br>779 |
|      | 牛乳       | ほうれんそうのごまあえ<br>けんちん汁          |                         |                      | ほうれんそう          | もやし   | さとう                  | ごま                    |            |
| 21 水 | くろロールパン  | マカロニのクリーム煮                    | 鶏肉                      | [牛乳] チーズ 牛乳          | にんじん パセリ        | はくさい かぶ たまねぎ                                      | [くろロールパン] マカロニ じゃがいも | ベシメルソース 生クリーム         | 573<br>731 |
|      | 牛乳       | 花野菜サラダ                        |                         |                      | ブロッコリー          | カリフラワー キャベツ とうもろこし                                |                      | かんきつドレッシング            |            |
| 22 木 | ごはん      | メンチカツ                         | 豚肉 鶏レバー                 | [牛乳]                 |                 | たまねぎ  | [ごはん] 小麦粉            | なたね油                  | 657<br>837 |
|      | 牛乳       | 白あえ<br>いものこ汁                  | 豆腐<br>豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ    |                      | ほうれんそう にんじん     | こんにやく 干しいたけ                                       | さとう                  | ごま                    |            |
| 26 月 | ごはん      | 揚げぎょうざ(小中2)                   | 豚肉                      | [牛乳]                 | にら              | キャベツ たまねぎ   | [ごはん] 小麦粉            | ラード なたね油              | 749<br>932 |
|      | 牛乳       | マーボー豆腐<br>フルーツ杏仁              | 豚ひき肉 豆腐 豆みそ             |                      | にんじん            | たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく                           | さとう でんぶん             | ごま油                   |            |
| 27 火 | うどん      | 五目うどん                         | 鶏肉 油揚げ                  | [牛乳]                 | にんじん こまつな       | たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ                                | [うどん]                |                       | 631<br>795 |
|      | 牛乳       | 五平もち(くるみ・ごま入り)<br>(中のみ)★ヨーグルト | 豆みそ                     |                      |                 |   | 五平もち さとう             | くるみ ごま                |            |
| 28 水 | ごはん      | さわら照り焼き                       | さわら                     | [牛乳]                 |                 |   | [ごはん]                |                       | 549<br>700 |
|      | 牛乳       | ゆかりあえ<br>スタミナ豚汁               |                         |                      | ゆかり粉            | キャベツ きゅうり もやし                                     |                      |                       |            |
| 29 木 | 麦ごはん     | カレーライス                        | 豚肉                      | [牛乳]                 | にんじん            | たまねぎ にんにく   | [麦ごはん] じゃがいも         | デミグラスソース カレールウ        | 624<br>804 |
|      | 牛乳       | ツナサラダ<br>福神漬                  | まぐる油漬                   |                      |                 | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>だいこん なたね かり なす れんこん きゅうり しょうが | フレンチドレッシング           |                       |            |

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、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。

## 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

給食では、イワシのかば焼きと、大豆をいった、福豆を出しますよ。

**イワシ**  
イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、やくよけに使います。

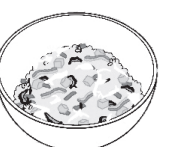
**大豆**  
いった大豆をまいて鬼を追いかけて1年の幸福を願います。

**恵方巻き**  
太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといって、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

## 今月の郷土料理 2月19日(月)「兵庫献立」

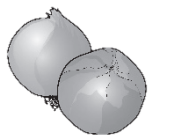
### ●とふめし

たっぷりの根菜に、ほぐした豆腐を加えた栄養たっぷりの混ぜごはんです。お寺の集まりで、よくふるまわれていました。さばを入れることが多いようですが、給食では、あじを使用します。



### ●淡路たまねぎコロッケ

兵庫県は、たまねぎの生産量が全国3位です。中でも、兵庫県淡路島のたまねぎが有名で、やわらかくて甘みが強く、からみが少ないのが特徴です。そんな淡路たまねぎをしっかりソテーし、コロッケに入れます。



### ●かす汁

かす汁は、だし汁にみそと酒かすを溶いて作る汁物です。酒蔵メーカーが多く集まる関西で広く親しまれています。特に兵庫県は、全国でも有名な酒蔵があるため、かす汁をよく食べてきました。かす汁は栄養たっぷり、体を温める効果もあるので、寒い時期にぴったりの料理です。給食では、ノンアルコールの甘酒で作ります。



献立表、食育だよりは北名古屋市役所ホームページからご覧いただけます。



今月の給食費・教材費 口座振替日は 2月13日(火)

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～