



2024年

# きゅうしよく こんだて表2月

清須市学校給食センター



| 日  | 曜 | 献立名                | 主な材料とその働き           |                    |                      |                              |                         |              |
|----|---|--------------------|---------------------|--------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|--------------|
|    |   |                    | 体をつくるもとになる          |                    | 体の調子を整えるもとになる        |                              | エネルギーのもとになる             |              |
|    |   |                    | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜          | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ          | 5群<br>ごはん・パン・めん・いも・砂糖   | 6群<br>油脂・種実  |
| 1  | 木 | ソフトめん 牛乳           |                     | 牛乳                 |                      |                              | ソフトめん                   |              |
|    |   | ミートソース             | 豚肉                  |                    | にんじん トマト             | たまねぎ マッシュルーム グリンピース          | さとう                     |              |
|    |   | ハムステーキ             | 鶏肉 豚肉               |                    |                      |                              | さとう                     | あぶら          |
|    |   | イタリアンサラダ           |                     |                    | みずな ブロッコリー           | キャベツ きゅうり                    |                         | ドレッシング       |
| 2  | 金 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | いわしのしょうが煮          | いわし                 |                    |                      | しょうが                         | さとう                     |              |
|    |   | 新香あえ               |                     |                    |                      | キャベツ だいこん漬                   |                         | ごま           |
|    |   | 鬼のすまし汁             | かまぼこ 豆腐             |                    | みつば                  | えのきたけ                        |                         |              |
| 5  | 月 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | 豚肉のしょうが炒め          | 豚肉                  |                    | さやいんげん               | しょうが たまねぎ たけのこ               | さとう でんぷん                | あぶら          |
|    |   | かおりあえ              |                     |                    | 青じそ                  | キャベツ もやし                     | さとう                     |              |
|    |   | あわせみそ汁             | 油揚げ 豆腐 みそ           |                    | こまつな                 | だいこん                         |                         |              |
| ⑥  | 火 | ⑥サンドイッチロールパン 牛乳    |                     | 牛乳                 |                      |                              | パン                      |              |
|    |   | ウインナー              | ウインナー               |                    |                      |                              |                         |              |
|    |   | ポイルキャベツ            |                     |                    |                      | キャベツ                         |                         |              |
|    |   | ⑥コーンクリームスープ        | 鶏肉                  | 牛乳                 | にんじん パセリ             | たまねぎ とうもろこし                  |                         |              |
| 7  | 水 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | かぼちゃコロッケ           |                     |                    | かぼちゃ                 | たまねぎ                         | じゃがいも パンこ こむぎこ さとう      | あぶら          |
|    |   | 和風サラダ              |                     |                    |                      | キャベツ きゅうり とうもろこし             | さとう                     | ドレッシング       |
|    |   | 沢煮わん               | 豚肉                  |                    | にんじん みつば             | わらび たけのこ ぶなしめじ なめこ だいこん しいたけ |                         |              |
| 8  | 木 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | 肉だんご               | 鶏肉                  |                    | にんじん                 | たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ             | パンこ さとう                 | あぶら          |
|    |   | 青菜あえ               |                     |                    | にんじん ひしめき ぶなしめじ だいこん | キャベツ もやし                     | さとう                     |              |
|    |   | ゆばのすまし汁            | ゆば 豆腐               |                    | みつば                  | えのきたけ はくさい                   |                         |              |
| 9  | 金 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | さばのトマトみそ煮          | さば みそ               |                    | トマト                  |                              | さとう                     |              |
|    |   | きんぴらごぼう            | 豚肉 はんぺん             |                    | にんじん さやいんげん          | こんにゃく ごぼう                    | さとう                     | ごまあぶら ごま     |
|    |   | ちゃんこ汁              | 鶏肉 豆腐               |                    |                      | たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが           |                         |              |
| 13 | 火 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | 豚肉のかりん揚げ           | 豚肉                  |                    |                      | しょうが                         | でんぷん こむぎこ さとう           | あぶら          |
|    |   | ゆかりあえ              |                     |                    | 赤じそ                  | キャベツ もやし                     | さとう                     |              |
|    |   | 吉野汁                | 鶏肉 豆腐 かまぼこ          |                    | こまつな                 | はくさい                         | でんぷん                    |              |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | ドライカレー             | 豚肉                  |                    | にんじん トマト             | たまねぎ マッシュルーム                 |                         |              |
|    |   | ジャーマンポテト           | ウインナー               |                    | パセリ                  | とうもろこし                       | じゃがいも                   | あぶら          |
|    |   | ハートのココアプリン         |                     |                    |                      |                              | ココアプリン                  |              |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | ちくわの磯辺揚げ           | ちくわ                 | 青のり                |                      |                              | こむぎこ                    | あぶら          |
|    |   | 梅風味あえ              |                     |                    |                      | だいこん キャベツ きゅうり               |                         |              |
|    |   | 梅ごはんのもと            | かつおぶし               |                    | 赤じそ                  | うめ                           | さとう                     |              |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | 鶏そぼろ丼              | 鶏肉                  |                    | にんじん さやいんげん          | しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし        | さとう                     | あぶら          |
|    |   | おかかあえ              | かつおぶし               |                    | こまつな                 | もやし はくさい                     | さとう                     |              |
|    |   | みそ汁                | 豆腐 油揚げ みそ           |                    |                      | だいこん えのきたけ ねぎ                |                         |              |
| 19 | 月 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | 愛知のれんこん入りつくね       | 鶏肉                  |                    |                      | れんこん たまねぎ                    | さとう                     | あぶら          |
|    |   | 切り干しだいこんのあえもの      |                     |                    | にんじん                 | 切り干しだいこん きゅうり                | さとう                     |              |
|    |   | 豚汁                 | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ        |                    |                      | こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ      |                         |              |
| 20 | 火 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | 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          | こんにゃく                        | じゃがいも さとう               |              |
|    |   | 浅漬け                |                     |                    |                      | はくさい きゅうり もやし                |                         |              |
|    |   | きつね汁               | 油揚げ 豆腐              |                    |                      | だいこん ねぎ                      |                         |              |
| 21 | 水 | 中華めん 牛乳            |                     | 牛乳                 |                      |                              | 中華めん                    |              |
|    |   | みそラーメン             | 豚肉 みそ               |                    | にんじん チンゲンサイ          | にんにく たけのこ もやし とうもろこし         | でんぷん さとう                | あぶら          |
|    |   | 春巻き                | 鶏肉                  |                    | にんじん                 | たけのこ たまねぎ キャベツ               | こむぎこ はるさめ               | あぶら ごまあぶら    |
|    |   | パンパンジーサラダ          | 鶏ささみ油漬              |                    |                      | キャベツ きゅうり                    |                         | ドレッシング       |
| ②② | 木 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | ピピンパ               | 牛肉                  |                    | ほうれんそう               | しいたけ ぜんまい にんにく もやし           | さとう                     | あぶら ごま ごまあぶら |
|    |   | キムチスープ             | 豚肉                  |                    | にんじん なら              | はくさいキムチ はくさい たまねぎ            |                         |              |
|    |   | ②②パニャヨーグルト(みかんゼリー) |                     | ヨーグルト              |                      |                              |                         |              |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | 赤魚のゆず塩こうじ焼き        | 赤魚                  |                    |                      | ゆず                           | さとう                     |              |
|    |   | ごまあえ               |                     |                    | ほうれんそう               | もやし はくさい                     | さとう                     | ごま           |
|    |   | 鶏だんご汁              | 鶏肉                  |                    |                      | だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ           | さとう                     |              |
| ②⑦ | 火 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | 関東煮                | 豚肉 厚揚げ ちくわ          |                    | にんじん                 | こんにゃく だいこん                   | さとう                     |              |
|    |   | ②⑦厚焼き卵(サラダステーキ)    | 鶏卵                  |                    |                      |                              | さとう                     |              |
|    |   | からしあえ              |                     |                    | こまつな                 | もやし はくさい                     | さとう                     |              |
| ②⑧ | 水 | ②⑧小型ロールパン 牛乳       |                     | 牛乳                 |                      |                              | パン                      |              |
|    |   | 焼きそば               | 豚肉 いか ちくわ           | 青のり                | にんじん                 | キャベツ しょうが                    | 焼きそばめん                  | あぶら          |
|    |   | しゅうまい              | 豚肉 鶏肉 たら            |                    |                      | たまねぎ                         | こむぎこ さとう                |              |
|    |   | フルーツポンチ            |                     |                    |                      | パイン 黄桃                       | みかん(生) いちご(生) ブルーベリー(生) |              |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳             |                     | 牛乳                 |                      |                              | ごはん                     |              |
|    |   | ごぼうつくね             | 鶏肉                  |                    |                      | たまねぎ ごぼう                     | さとう                     | あぶら          |
|    |   | 菜の花入りツナあえ          | まぐろ油漬               |                    | 菜の花                  | キャベツ とうもろこし                  | さとう                     |              |
|    |   | 白みそ汁               | 油揚げ みそ 豆腐           | わかめ                |                      | たまねぎ ねぎ                      | じゃがいも                   |              |

## ☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は清須市産の切り干しだいこんを使って、「切り干しだいこんのあえもの」をつくりまします。切り干しだいこんは、だいこんをせん切りや輪切りにして干して乾燥させたものです。干すことで、生のだいこんよりうまみや栄養が多くなります。

※今月は清須市産の切り干しだいこんを使用する予定です。■部分  
 ※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。  
 ※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。  
 特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。  
 (特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見る事ができます)  
 ※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)  
 卵成分を含む献立には、献立表の前に◎でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 乳成分を含む献立には、献立表の前に㊦でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 (乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)