

令和5年2月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		706 834	25.1 29.2
	キャベツ入りメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら		
	●卓上ソース								
	ツナきゅうり	ツナ			きゅうり	さとう			
	みそちゃんこ煮	とりだんご とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほうきさい にんにく	さとう			
2 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		682 813	21.5 26.1
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ			
	福神漬				だいこん かりなす れんこん きゅうり しょうが				
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル もも みかん	さとう			
3 金	しらたまご 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		632 764	25.4 29.4
	かき玉うどんの汁	とりにく たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ ほうきさい	でんぷん			
	野菜コロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
	もやしと小松菜のおひたし			ごまつゆ	もやし とうもろこし	さとう			
	節分豆	だいず							
6 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		644 793	23.6 29.8
	キムチチャーハンの具	ぶたにく		はねぎ	ほうきさいキムチ たまねぎ		ごまあぶら		
	焼きぎょうざ(小2個・中3個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	ごまあぶら		
	春雨スープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ	はるさめ			
	【いちごヨーグルト】		ヨーグルト		いちご				
7 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		695 818	26.4 30.6
	いかフライのレモン煮	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	切り干し大根とベーコンの炒め煮	ベーコン			きりぼしだいこん	さとう			
	豚汁	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも			
8 水	レーズンロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			レーズン	パン	685 870	21.4 26.1
	野菜グラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ			
	いよかん				いよかん				
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		686 811	31.4 36.6
	てん茶菜飯の素			てんちゃ だいこんぼ					
	たらの銀紙焼き	たら みそ				さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ		
	ごまひじきあえ		ひじき		キャベツ きゅうり		ごま		
	生揚げのそぼろ煮	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ こんにゃく えだまめ	さとう でんぷん			
10 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		674 795	30.7 35.5
	ブルコギ炒め	ぎゅうにく			にんにく たまねぎ	さとう			
	三色野菜のナムル			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
	みそチゲ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	にら	だいこん ぶなしめじ			
	★愛知の手巻きのみ		のり						
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		674 799	25.6 29.7
	チキンライスの具	とりにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう	オリーブオイル		
	オムレツ	たまご				でんぷん さとう			
	冬野菜と豆のクリームシチュー	ベーコン ひよこまめ だいず あおえんどう あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ぶなしめじ ほうきさい	じゃがいも ホワイトルウ			
14 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		649 776	24.3 28.6
	いわしのかば焼き風	いわし				こめこ でんぷん さとう	あぶら		
	れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ		ごまクリーミー ドレッシング		
	のっぺい汁	とうふ		にんじん	しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん			

ごはん・フルコギ炒め・ナムルを手巻きので巻いて食べましょう。

西尾茶協同組合より
寄付されます

令和5年2月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						688 811	27.5 32.0
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる			
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
15 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	揚げ鶏のおろしソースかけ	とりにく			だいこん		でんぷん さとう	あぶら	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			あおじそドレッシング	
	高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	えのきたけ		さといも		
16 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん		さとう でんぷん		
	白菜のおひたし	かつおぶし		にんじん	はくさい しょうが				
	肉じゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく		じゃがいも さとう		
17 金	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				めん		
	みそ豚骨ラーメンスープ	ぶたにく なたと みそ		にんじん こまつな はねぎ	しょうが キャベツ				
	小籠包(小2個、中3個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが		こむぎこ でんぷん パンこ		
	海藻サラダ	ツナ	わかめ くきわかめ かんてん つのまた			もやし きゅうり		こうみしおドレッシング	
20 月	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう				ごはん		
	あじのアーモンドフライ	あじ					パンこ こむぎこ でんぷん	アーモンド あぶら	
	ひじきと大豆の炒め煮	あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん			さとう	あぶら	
	みぞれ汁	とうふ かまぼこ		こまつな	しいたけ はくさい えのきたけ だいこん		でんぷん		
21 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	豆腐ハンバーグの玉葱ソースかけ	とりにく とうふ				たまねぎ	でんぷん さとう		
	元気サラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら	
	さつま汁	とりにく とうふ みそ		はねぎ	ごぼう こんにやく		さつまいも		
22 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		
	焼肉バーガーの具	ぶたにく			きりぼしだいこん		さとう		
	マヨキャベツ				キャベツ			ノンエッグマヨネーズ	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし		じゃがいも		
24 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	鶏肉とレバーのからめ煮	とりにく とりレバー					でんぷん さとう	あぶら	
	菜の花あえ			なばな	キャベツ とうもろこし		さとう		
	生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ				
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	コーンしゅうまい(小2個、中3個)	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ		でんぷん パンこ こむぎこ		
	切り干し大根の中華サラダ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり		さとう	ごまあぶら ごま	
	八宝菜	えび いか ぶたにく うずらたまご		にんじん	しいたけ たけのこ キャベツ		さとう でんぷん		
28 火	ごはん(小学校) 赤飯(中学校)	あずき(中学校)					ごはん		
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のさっぱり焼き	とりにく					さとう		
	青菜あえ			だいこんば	キャベツ きゅうり				
	湯葉のすまし汁	かまぼこ ゆば		にんじん はねぎ	だいこん えのきたけ				
★【桜のケーキ】	たまご	ぎゅうにゅう チーズ			いちご	こむぎこ さとう	バター		
							基準値 上段 小学校	650	21~32
							下段 中学校	830	26~42

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



2月3日は
節分です!



まめ くわ まりよりり た
豆まきに加え、豆料理を食べて
からだ なか おに お はら びょうき
体の中から鬼を追い払い、病気に
ま からだ
負けない体をつくりましょう。

