



2月の目標 「好き嫌いをなく食べよう」

みよし市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな働きと食品						I類替 (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校	 ♪ 献立のワンポイント ♪
			赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるものになる		緑 おもに体の調子を整える		黄 おもにエネルギーとなり からだ うご 体を動かすものになる			
			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・果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 油脂類 種実類		
2	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	664 24.2	【のスマイル給食】 冬から春にかけて旬を迎える「いよかん」は、鮮やかなオレンジ色で、果肉がジューシーなのが特徴です。ビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復にもよいとされています。
		野菜たっぷりチキンカレー（米粉）	とりにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ れんこん	じゃがいも	こめこの カレールウ		
		ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ				
		いよかん				いよかん				
③	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	657 26.2	【節分献立】 3日は節分です。節分は、病気をせず、元気に過ごせるように願う日です。豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べます。今日の節分豆は、いり大豆と昆布が入っています。
		根菜の白みそ汁	あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ		にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	さといも			
		いわしのかば焼き	いわし				でんぶん さとう	あぶら		
		チンゲンサイとささみのごまあえ	ささみあぶらづけ		にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま ごまクリーミー ドレッシング		
	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	672 27.5	今日のしゅうまいには、おかから大豆が入っています。おかからは豆腐を作る時に出来ますが、多くが捨てられています。おかからには、カルシウムや鉄分などの無機質やおなかの調子をよくする食物繊維など体によい栄養素がたくさんあるので、捨てるのはもったいないですね。
		マーボー豆腐	ぶたにく まめみそ とうふ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たまねぎ	さとう でんぶん			
		★おかからと大豆のしゅうまい （小2個・中3個）	ぶたにく だいず			たまねぎ	しゅうまいのかわ （こむぎこ）			
		切り干し大根の中華サラダ	ハム		ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら		
5	木	黒ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				くろロールパン	703 28.9	小松菜は、キャベツや白菜と同じアブラナ科の野菜です。東京都江戸川区にある小松川という地区で栽培され始めたため、この名前が付いたと言われています。
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
		れんこんサンドフライ	とりにく			たまねぎ れんこん ほししいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら		
		もやしと小松菜のレモンサラダ	まぐろあぶらづけ		こまつな	もやし レモンかじゅう	さとう			
6	金	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				おおむぎ こめ	627 25.1	『野菜と油揚げのあえ物』には、小松菜、にんじん、白菜の三種の冬野菜が入っています。どれも一年中売られています。旬の冬は甘みが増し、栄養価も高まります。
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	ごんにやく たまねぎ	さとう じゃがいも			
		五目厚焼き卵	とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	たけのこ ししいたけ				
		野菜と油揚げのあえ物	あぶらあげ		こまつな にんじん	はくさい	さとう			
⑨	月	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	638 25.8	ぎょうざには、調理方法によっていろいろな種類があります。給食では、今日のような『揚げぎょうざ』や焼いた『焼ぎょうざ』が出ますが、本場の中国では、茹でて作る『水ぎょうざ』を食べることが多いそうです。
		みそラーメンのスープ	ぶたにく まめみそ こめみそ		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし		あぶら		
		揚げぎょうざ（小2個・中3個）	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ （こむぎこ）	あぶら		
		野菜のカラフルあえ	ハム		あかパプリカ こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		
10	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	686 27.8	とりにく からだ 鶏肉は、体をつくるものになるたんぱく質が多い「赤色の食肉」の仲間です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKという栄養素が豊富で、成長期の小学生の骨や歯をつくることを助けてくれます。今日の『筑前煮』には、鶏のもも肉が入っています。
		筑前煮	とりにく		にんじん	ごんにやく ごぼう ほししいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	あぶら		
		★ぶりのみりん焼き	ぶり			しょうが				
		野菜のごまサラダ	ハム		にんじん ほうれんそう	キャベツ		ごまクリーミー ドレッシング		
12	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	665 31.2	相撲部屋で力士が作る料理を『ちゃんこ』と呼びます。野菜や魚、肉など、いろいろな材料を入れて作る『ちゃんこ鍋』は特に有名で、力士の健康や体づくりのため、栄養バランスが優れています。
		豚塩ちゃんこ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ えのきたけ				
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ			れんこん ごんにやく ほししいたけ	こめこ さとう			
		変わりきんぴら	はんぺん		にんじん ピーマン	さとう	あぶら ごまあぶら ご			
13	金	玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				げんまい こめ	652 22.2	かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンAは、皮膚の粘膜や目の健康を保つために必要な栄養素です。また、生活習慣病の予防に期待できます。ビタミンAは、油と一緒にとることで体に吸収されやすくなります。
		野菜のコンソメ煮	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ	じゃがいも			
		パンプキンハートコロケ			かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
		キャベツとブロッコリーのサラダ	ささみあぶらづけ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		コールスロー ドレッシング		
⑩	月	ベビーフィッシュ		いわし				さとう	807 25.8	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		★いも煮	ぶたにく こめみそ むぎみそ		にんじん	ごんにやく ごぼう だいこん しめじ ねぎ	さといも			
		子持ちししゃもフライ （小・中2個）		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら		
17	火	中濃ソース							783 27.9	
		★打ち豆と糸切り昆布の煮物	はんぺん だいず こんぶ	にんじん			さとう	あぶら		
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
		八宝菜（うずら卵入り）	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい	でんぶん	あぶら		
		コーンしゅうまい（小1個・中2個）	とうふ たら ぶたにく			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ （こむぎこ）	822 31.1		
		カリポリバンバンジー	とりにく			きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	さとう			ごま

日 曜	献立名		おもな働きと食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校	 ♪ 献立のワンポイント ♪			
	★…新メニュー	日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	 赤	おもに血や肉となり おもに体の調子を整える		 緑	おもにエネルギーとなり おもに体を動かすものとなる				 黄		
				たんぱく質	無機質		ビタミン					炭水化物	脂質
							1 群	2 群					
		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・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類						
18	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		650 27.3	れんこんは泥の中で育つ野菜で、蓮の花の茎です。 れんこんの穴は呼吸するための空気の通り道で、泥の中でも空気がよく通るように大きくなりました。真ん中の穴も入れると10個あります。今日のつくねには、愛知県でとれたれんこんが入っています。		
		大根のそぼろ煮	ぶたにく なまあげ		にんじん	しょうが だいこん ごんにやく	さとう でんぶん						
		愛知のれんこん入りつくね (小2個・中3個)	だいず とりにく			しょうが たまねぎ れんこん							
		彩りじゃこ納豆	なっとう		ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう		さとう					
19	木	スライスパン 牛乳	三吉小学校 リクエスト 献立			ぎゅうにゅう		スライスパン		681 29.2	今日の給食は、三吉小学校のリクエスト献立です。給食委員会で話し合い、全校にアンケートをとりました。好き嫌いをなくすことや、病気になるい身体づくりのために、栄養をとろうと考えられた献立です。		
		ABCスープ	ベーコン			パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ					
		三河赤鶏のチキンカツ	とりにく					こむぎこ パンこ	あぶら				
		ウルトラ元気サラダ	ハム かつおけずりぶし	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 ごま					
20	金	いちごジャム						いちごジャム		678 30.2	今日の給食は『麦ご飯』です。麦ご飯には1割の大麦が入っています。大麦は、おなかの調子を良くしたり、生活習慣病を防いだりする食物繊維が多い食品です。白いご飯に比べて、麦ご飯には2倍以上の食物繊維が含まれています。よくかんで食べましょう。		
		麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				おおむぎ こめ					
		鶏肉団子の豆乳みそ汁	とうふ どうにゅう とりにく こめみそ		はねぎ	だいこん えのきたけ はくさい ねぎ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう						
		さばの塩焼き	さば						あぶら				
24	火	ひじきの煮付け	ちくわ	ひじき	にんじん	ごんにやく	さとう	あぶら		809 33.8			
		ココア牛乳の素 (小)					ココアぎゅうにゅう のもと						
		コーヒー牛乳の素 (中)					コーヒーぎゅうにゅう のもと						
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
25	水	ツナそぼろ丼の具	まぐろあぶらづけ			とうもろこし グリンピース	さとう			677 26	『ヨーグルト』は牛や羊などの乳を発酵させた物で、今から7千年ぐらい前には、世界のいろいろな地域で食べられていたと言われています。日本では、今から70年ぐらい前から多く作られるようになり、今ではおなかの調子を整える食べ物として親しまれています。		
		のっぺい汁	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	ごんにやく だいこん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり きバブリカ	じゃがいも でんぶん		コールスロー ドレッシング				
		コールスローサラダ			にんじん								
		ヨーグルト			ヨーグルト								
26	木	白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう				しらたまうどん		679 22	『ほうれん草のいそ香あえ』には、のりが入っています。のりは、12月頃から春先まで収穫される、わかめや昆布と同じ海草の仲間です。あえ物にのりを加えることで香りがよくなり、風味が増します。のりの香りを楽しむましょう。		
		きつねカレーうどん (米粉)	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ		こめこの カレールウ					
		さつま芋の甘がらめ (小2個・中3個)					さつまいも さとう	あぶら					
		ほうれん草のいそ香あえ		のり	ほうれんそう	もやし はくさい レモンかじゅう							
27	金	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン		688 29.2	『かぼちゃシチュー』には豆乳が使われています。大豆から作られる豆乳は、筋肉を作るたんぱく質が多い赤色の食品の仲間です。そのまま飲むのが苦手な人も、スープや鍋物に入ると食べやすくなります。		
		かぼちゃシチュー (米粉)	ベーコン どうにゅう		にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ		あぶら こめこの ホワイトルウ					
		オムレツ	たまご										
		フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ				りんご バイナッブル	みかんゼリー						
27	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		664 27.3	甘辛煮のレバーは、鶏のレバーです。レバーは栄養価がとても高い食品で、血を濃くする鉄分は鶏むね肉の30倍、免疫力を高めて健康や目の働きを助けるビタミンAは780倍もあります。成長期に進んで食べたい食品です。		
		きんぴらみそ汁	ぶたにく とうふ こめみそ まめみそ		にんじん	ごぼう ごんにやく だいこん		ごまあぶら					
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりにく とりレバー				じゃがいも さとう でんぶん	あぶら					
		野菜のしんこあえ				キャベツ きゅうり たくあん							

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
									A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校	今月の平均栄養価	664	26.6	28.7%	366	102	3.3	3.1	425	0.59	0.57	29	6.1	2.2
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	821	31.5	26.7%	394	120	4.3	3.7	493	0.76	0.63	36	7.4	2.6
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

今月の地場産物

<みよし市産>



米・米粉
切り干し大根

<愛知県産>



玄米・豚肉・三河赤鶏・うずら卵・大豆・豆腐
生揚げ・油揚げ・豆みそ・米みそ・納豆・牛乳
里芋・ほうれん草・にんじん・小松菜・もやし・れんこん
キャベツ・きゅうり・大根・白菜・チンゲンサイ
みかん果汁（ゼリー）

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。
※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見るができます。