

2021年2月

(愛西市)佐藤西中学校区

| 曜日  | 献立名                                                                   | 体を作るものになるもの(赤色)                                       |                      | 主に体の調子を整えるものになる(緑色)                  |                                                                | 主にエネルギーのもとになるもの(黄色)                           |                          | ひこう                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                       | 1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)                                        | 2群(牛乳・乳製品・小豆・黄豆等類)   | 3群(野菜・果物)                            | 4群(そのほかの野菜・果物)                                                 | 5群(米・パン・めん・いも・豆類)                             | 6群(油類)                   |                                                                                       |
| 1月  | ごはん<br>ちゅうかスープ<br>かたぬきチーズ                                             | ぶたにく まめみそ<br>とりにく                                     | 牛乳<br>チーズ            | ほうれんそう<br>ターツアイ にんじん                 | にんにく しょうが<br>もやし だいずもやし<br>ほししいたけ ほういし ヤングコーン にんにく             | ごはん さとう<br>さとう<br>はるさめ                        | あぶら<br>ごまあぶら<br>あぶら      |    |
| 2月  | ごはん<br>いわしのかばやき<br>ごもくだいず<br>おにだじり                                    | いわし<br>ぶたにく だいず<br>かまぼこ まめみそ<br>しろみそ                  | 牛乳<br>ごんぶ            | にんじん さやいんげん<br>ごんにゃく<br>だいこん たまねぎ ねぎ |                                                                | ごはん さとう<br>さとう<br>じゃがいも                       | あぶら                      | 部分献立<br>佐藤西中3年なし                                                                      |
| 3月  | ごはん<br>とりのてりやき<br>しらすのあまからあえ<br>かきたまじり                                | とり<br>たまご なまあげ                                        | 牛乳<br>しらす(冷凍品) (おひき) | にんじん みつば                             | キャベツ きゅうり<br>はくさい                                              | ごはん さとう でんぶ<br>でんぶ                            |                          | 佐藤西中3年なし                                                                              |
| 4月  | ごはん<br>さけのごまみそやき<br>ちくせんに<br>さんしょくあえ                                  | さけ しろみそ<br>とりにく ちくわ                                   | 牛乳                   | にんじん【あいさい】<br>さやいんげん<br>しゅんぎく【あいさい】  | れんこん ごぼう たけのこ<br>ごんにゃく<br>もやし とうもろこし                           | ごはん さとう<br>さといも さとう                           | ごま<br>あぶら                | 佐藤西中3年なし                                                                              |
| 5月  | サンドイッチ<br>パンズパン<br>ポイルキャベツ<br>たまごなしマヨネーズ<br>ミネストローネ                   | えびカツ<br>えびカツ(えび)                                      | 牛乳                   |                                      | キャベツ                                                           | サンドイッチ(パン・スライス) えびカツ(パン)                      | あぶら<br>たまごなしマヨネーズ<br>あぶら |    |
| 6月  | ごはん<br>あけしゅうまい<br>マーボー豆腐<br>はるさめサラダ                                   | あけしゅうまい<br>ぶたにく とうふ<br>まめみそ<br>ハム                     | 牛乳                   | にんじん にら                              | しょうが にんにく たまねぎ<br>たけのこ<br>きゅうり                                 | ごはん しゅうまい(こむぎ)こ<br>さとう でんぶ<br>はるさめ さとう        | あぶら<br>ごまあぶら             |                                                                                       |
| 7月  | ごはん<br>(小) てづくりはんぺん<br>(中) いかにねぎやき<br>ゆかりあえ<br>さわかん                   | (小)いかに すりみ<br>(中)いかにねぎやき(小)・すりみ<br>ぶたにく あぶらあげ         | (小)チーズ<br>牛乳         | ゆかりこ<br>にんじん こまつな                    | (小)えだまめ しょうが<br>(中)いかにねぎやき(ねぎ)<br>キャベツ だいこん<br>ごぼう ごんにゃく まいたけ  | ごはん (小)でんぶ<br>(中)あぶら                          | (小)あぶら<br>(中)あぶら         |                                                                                       |
| 8月  | ごはん<br>さんまのうめ<br>ぎゅうにくのすきやきぶら<br>ひじきサラダ                               | さんま<br>ぎゅうにく【あいさい】<br>やきとうふ<br>まぐろサラダあぶらづけ            | 牛乳<br>ひじき            | にんじん<br>しゅんぎく【あいさい】                  | うめほし<br>たまねぎ ねぎ ごんにゃく<br>キャベツ                                  | ごはん<br>かくふ さとう<br>さとう                         |                          |    |
| 9月  | ソフトめん<br>はなやさいサラダ<br>てづくりチョコブラウニー                                     | ぶたにく だいず<br>たまご                                       | 牛乳<br>チーズ<br>ぎゅうにく   | にんじん トマト<br>ブロッコリー【あいさい】             | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム グリンピース<br>カリフラワー とうもろこし                   | ソフトめん さとう<br>ハヤシルウ<br>さとう<br>ケーキ チョコ マッシュマロ   | あぶら<br>バター               | バレンタイン献立                                                                              |
| 10月 | ごはん<br>さばのかしーやき<br>にくじゃが<br>おかかあえ                                     | さば<br>ぶたにく<br>かつおぶし                                   | 牛乳                   | にんじん<br>チンゲンサイ                       | にんにく<br>たまねぎ ごんにゃく グリンピース<br>もやし                               | ごはん<br>じゃがいも さとう<br>さとう                       | あぶら                      |                                                                                       |
| 11月 | ごはん<br>きんめいろうカット<br>がんまいこはん<br>きりぼしだいこんのいために<br>ぐだくさんみそしる             | きんめいろう(とりにく)<br>ぶたにく<br>かまぼこ なまあげ<br>まめみそ しろみそ        | 牛乳<br>くきわかめ          | にんじん<br>こまつな                         | れんこんいりつくね(れんこん)<br>きりぼしだいこん えだまめ<br>しめじ                        | きんめいろうカット(れんこん)<br>さとう<br>さつまいも               | あぶら<br>ごま                | かみかみ献立<br>食物繊維<br>強化献立                                                                |
| 12月 | ごはん<br>うなだまどん<br>たくあんあえ<br>のっぺいじり                                     | うなぎ【あいさい】 たまご<br>とりにく とうふ<br>あぶらあげ                    | 牛乳                   | みつば<br>にんじん                          | たまねぎ<br>きゅうり はくさい たくあん<br>ほししいたけ ねぎ                            | ごはん さとう<br>さといも でんぶ                           |                          |  |
| 1月  | ミルクロールパン<br>(小) いちごジャム<br>(中) きなこあげパン<br>ツナサラダ<br>はくさいとベーコンのとうもろこしスープ | (中) きなこ<br>まぐろサラダあぶらづけ<br>ベーコン とうもろこし                 | 牛乳                   | みずな<br>にんじん                          | だいこん<br>たまねぎ はくさい                                              | ミルクロールパン (小)いちごジャム<br>(中) さとう<br>さとう<br>じゃがいも | (中)あぶら                   |                                                                                       |
| 2月  | ごはん<br>さわらのゆずしおこうじやき<br>めちゃんまじりこみそ<br>れんこんサラダ                         | さわら<br>ぶたにく あぶらあげ<br>うすらたまご まめみそ                      | 牛乳                   |                                      | ゆずかじゅう<br>だいこん【あいさい】 ごんにゃく<br>こしほね【あいさい】<br>れんこん とうもろこし とうもろこし | ごはん<br>さとう<br>さとう                             |                          | 食育の日<br>★給食コンクール<br>優秀賞                                                               |
| 3月  | ごはん<br>キャベツいりミンチカツ<br>だいこん・シタリ・アンさんびら                                 | ミンチカツ(ぶたにく)<br>ベーコン                                   | 牛乳                   | にんじん                                 | ミンチカツ(キャベツ)<br>だいこん【あいさい】 とうもろこし<br>にんにく<br>はくさい えのきだけ ねぎ しょうが | ごはん ミンチカツ(パン)こ<br>さとう                         | あぶら<br>オリーブあぶら           | ★給食コンクール<br>優秀賞                                                                       |
| 4月  | ごはん<br>ちゅんこじり<br>ごもくうどん<br>しらたまうどん                                    | ぶたにく<br>ごもくうどん<br>(中) たまご すりみ とうもろこし<br>あつやきたまご(はくさい) | 牛乳<br>しらすぼし<br>しおごんぶ | ほうれんそう にんじん<br>にんじん                  | ほうれんそう<br>きりぼしだいこん<br>あつやきたまご(ほうれんそう)<br>きゅうり キャベツ             | しらたまうどん<br>さとう                                |                          |  |
| 5月  | ごはん<br>カレーライス<br>しろみさかなフライ<br>ふくじんあえ                                  | ぶたにく<br>しろみさかなフライ(まぐろ)                                | 牛乳                   | にんじん                                 | たまねぎ にんにく しょうが えだまめ<br>キャベツ ふくじんづけ                             | むぎごはん じゃがいも<br>カレーウ<br>しろみさかなフライ(パン)こ         | あぶら<br>あぶら               |                                                                                       |
| 6月  | ごはん<br>ほうれんそうのごまあえ<br>さといものみそしる                                       | ちくわ<br>あぶらあげ とうふ<br>まめみそ しろみそ                         | 牛乳<br>わかめ            | ほうれんそう<br>こまつな                       | もやし<br>だいこん たまねぎ                                               | ごはん さとう でんぶ<br>さとう<br>さといも                    | ごま                       |                                                                                       |

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

### ★今月の栄養価★

|         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>%         | 脂質<br>%            |         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>%         | 脂質<br>%            |
|---------|---------------|--------------------|--------------------|---------|---------------|--------------------|--------------------|
| 小学校 基準値 | 650           | 摂取エネルギーの<br>13~20% | 摂取エネルギーの<br>20~30% | 中学校 基準値 | 830           | 摂取エネルギーの<br>13~20% | 摂取エネルギーの<br>20~30% |
| 小学校2月平均 | 605           | 17.9               | 29.0               | 中学校2月平均 | 749           | 16.7               | 26.9               |

愛知県では、学校給食に県産の牛肉や名古屋コーチン、「さけ・ます類、うなぎ、いわし類」を無償で提供しています。2月の献立では、3日の「しらすの甘辛和え」、10日の「牛肉のすき焼き風煮」、17日の「うなぎ玉丼」で使用します。

★ 毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です。

愛西市給食センターコンクール  
最優秀賞

モグモグちゃん

