

# 令和6年2月分学校給食献立表

豊橋市曙学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	食品の種類と体内でののはたらき						エネルギー(kcal) 小学校 中学校	メモらん	
			赤主に体の組織をつくる食品群		緑主に体の調子を整える食品群		黄主にエネルギーになる食品群				
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)			
1	木	ごはん ごぼうサラダ すき焼き	牛乳 型抜きいちごレアチーズ Pごまドレッシング	型抜きいちごレアチーズ Pごまドレッシング	豚肉、白はんぺん、焼豆腐	にんじん、さやいんげん	ごぼう、コーン こんにゃく、根深ねぎ、はくさい	ごはん ふ、砂糖	ごまドレッシング 米油	628 779	すき焼き：広報とよはし2月号 掲載献立
2	金	ごはん いわしのかば焼き 赤しそあえ 生揚げのくず煮	牛乳 節分豆	節分豆(大豆) いわし		赤しそ にんじん、チンゲンサイ	キャベツ だいこん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	ごはん 砂糖、でん粉	米油	633 822	節分豆：2月3日は節分
5	月	麦ごはん ひじきとツナのそぼろ丼 さつま汁 いよかん	牛乳		まぐろ とり肉、豆腐、油揚げ 赤みそ、白みそ	にんじん 葉ねぎ	コーン、えだまめ、しょうが だいこん、ごぼう、こんにゃく いよかん	麦ごはん 砂糖	米油	640 808	
6	火	ロールパン ハンバーグのワインソースかけ そえやさい コンソメスープ	牛乳 コーヒー糖	コーヒー糖	豚肉、とり肉		たまねぎ キャベツ、コーン たまねぎ、えだまめ	ロールパン、コーヒー糖 砂糖、でん粉	米油 米油	654 814	ロールパン：小麦粉は50%愛 知県産 コンソメスープ：こまつな 豊橋産
7	水	ごはん 中華サラダ 酢豚	牛乳 小魚	Pパンパドレーナ	豚肉	にんじん、さやえんどう	キャベツ、コーン、きゅうり たまねぎ、たけのこ、れんこん、しいたけ	ごはん はるさめ	パンパドレーナ 米油	630 806	
8	木	ごはん たれつき肉だんご(小2こ、中3こ) ツナやさしいため 五目汁	牛乳 しそひじきの佃煮	しそひじきの佃煮	豚肉、とり肉 まぐろ とり肉、生揚げ	にんじん にんじん、葉ねぎ	キャベツ だいこん、はくさい	ごはん	米油	633 830	
9	金	サンドイッチパンズ フィッシュバーガー(たらフライ) フィッシュバーガー(ゆでやさしい) かぼちゃのポタージュスープ	牛乳 ケチャップソース	ケチャップソース	たら		キャベツ たまねぎ	サンドイッチパンズ 小麦粉	米油 米油	702 810	サンドイッチパンズ：小麦粉 は50%愛知県産
13	火	ごはん ミンチカツ そえやさい けんちん汁	牛乳 やさしいふりかけ	やさしいふりかけ	豚肉	にんじん にんじん、葉ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん、ごぼう、えのきたけ	ごはん 小麦粉	米油 米油 ごま油	628 790	
14	水	麦ごはん 豚キムチ丼 コーン卵スープ ガトーショコラ	牛乳		豚肉	こまつな にんじん、葉ねぎ	にんにく、しょうが、白菜キムチ れんこん、根深ねぎ たけのこ、コーン、しいたけ	麦ごはん 砂糖	米油	649 799	豚キムチ丼：こまつなは豊橋 産
15	木	ソフトめん かぼちゃコロケ やさしいソテー 肉みそかけ	牛乳 ココア糖	ココア糖	豚肉、とりレバー、赤みそ	かぼちゃ にんじん、パセリ にんじん、葉ねぎ	キャベツ たまねぎ、しょうが	ソフトめん、ココア糖 小麦粉	米油 米油 ごま油、米油	734 873	ソフトめん：小麦粉は50%愛 知県産
16	金	麦ごはん やさしいサラダ シーフードカレー	牛乳 (中)角チーズ Pオンクルーミドレッシング	(中)角チーズ Pオンクルーミドレッシング	まぐろ、豆腐、いか	ブロッコリー にんじん	コーン、キャベツ たまねぎ、えだまめ	麦ごはん	オンクルーミドレッシング 米油	618 809	
19	月	麦ごはん いか天ぷら ゆでやさしい ごまみそ煮	牛乳 P天つゆ	P天つゆ	いか	ほうれんそう にんじん、さやいんげん	もやし だいこん、れんこん、こんにゃく	麦ごはん 小麦粉	米油	631 800	
20	火	サンドイッチロール ビザドッグ ポテトスープ煮 はるみみかん	牛乳 スティックチーズ	スティックチーズ	ウインナー 豚肉	ピーマン にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、えだまめ はるみみかん	サンドイッチロール でん粉	米油 米油	665 756	サンドイッチロール：小麦粉 は50%愛知県産 ポテトスープ煮：こまつな 豊橋産
21	水	(小)ごはん(中)赤飯 一口カツ ゆでやさしい すまし汁 (中)お祝いいちごケーキ	牛乳 Pソース	Pソース	豚肉	豆腐、梅かまぼこ (中)豆乳	キャベツ、きゅうり たまねぎ、たけのこ、えのきたけ (中)いちご	(小)ごはん、(中)赤飯 小麦粉	米油	558 795	
22	木	ごはん さばのてり焼き 海そうサラダ 生揚げとだいこんのいため煮	牛乳 P和風ドレッシング	P和風ドレッシング	さば	にんじん にんじん、さやいんげん	はくさい、もやし こんにゃく、だいこん、しょうが	ごはん	和風ドレッシング 米油	685 861	
26	月	ごはん いわしの梅煮 切干しだいこんのいため煮 飛鳥汁	牛乳		いわし 油揚げ、ちくわ とり肉、生揚げ、白みそ	さやいんげん、にんじん にんじん、こまつな	梅 切干しだいこん はくさい、ごぼう、ぶなしめじ	ごはん	ごま、米油	602 767	飛鳥汁：奈良県の郷土料理、 こまつなは豊橋産
27	火	ごはん 青じそ春巻 そえやさい 中華いため煮	牛乳		とり肉	青じそ	もやし たまねぎ、はくさい、たけのこ、えだまめ、さくらげ	ごはん 小麦粉	米油 米油 ごま油、米油	652 828	
28	水	ごはん ずりみ入りコーンゆめい(小2こ、中3こ) そえやさい マーボー豆腐	牛乳		たら	にんじん 葉ねぎ	コーン、たまねぎ もやし しょうが、にんにく、たまねぎ しいたけ、たけのこ	ごはん	米油	637 813	
29	木	ごはん さんまのみぞれ煮 そえやさい 筑前煮	牛乳		さんま		だいこん キャベツ、もやし こんにゃく、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ	ごはん	米油	604 774	

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の㊟は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。
- 2月に使用するキャベツはすべて豊橋産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は曙給食センター電話 21-6071 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルゲンを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターまたは保健給食課にてご確認ください。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)

※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

## お知らせ

## ★献立紹介★「筑前煮」

### 1人分材料

- とりもも肉…… 20g(一口大、酒をかける)
- にんじん…… 20g(いちちょう切り)
- さといも…… 20g(乱切り)
- たけのこ水煮…… 15g(乱切り)
- ごぼう…… 25g(乱切り、酢水につける)
- れんこん…… 20g(乱切り、酢水につける)
- 干しいたけ…… 1g(水でもどし、いちちょう切り)
- 高野豆腐…… 5g(ぬるま湯でもどし、1cm角)
- ちくわ…… 10g(小口切り)
- こんにゃく…… 15g(1cm角、ボイル)
- さやいんげん…… 5g(2cm)
- サラダ油…… 小さじ1/4

筑前煮は、現在の福岡県北部にあたる筑前地方で昔からつくられていた煮物で、今は全国で食べられています。給食では、とり肉、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、高野豆腐、ちくわなどの具材を油でいため、砂糖としょうゆで甘辛く味付けし煮ます。「煮る前に油で炒める」という点が普通の煮物と異なります。油で炒めることによりコクが出て、さらに具材が油でコーティングされるため、煮た時にアクが出にくくなるというメリットがあります。

- a 削り節…… 1g(だし用)
- 三温糖…… 小さじ2/3
- みりん…… 小さじ1/3
- たまりしょうゆ…… 小さじ1
- 酒…… 小さじ1/5(肉用)
- 酢(れんこん・ごぼう用)…… 小さじ1/3

### 2月の郷土料理「飛鳥汁」

2月の給食で提供される「飛鳥汁」とは、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。△飛鳥汁には、牛乳が使用されています。乳アレルギーをお持ちの方はご注意ください。

### 作り方

- ① 削り節でだしをとる。
- ② サラダ油でとり肉、こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこをいためる。
- ③ しいたけ、さといもとだし汁を入れ、aで調味し、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ちくわ、高野豆腐を入れ、煮あめる。
- ⑤ さやいんげんを入れ、仕上げる。

### 節分 2月3日

節分とは、季節を分けることを意味します。節分は1年に4回ありますが、1年の始まりと考えられる立春の前日が1年の中で最も大切にされています。災いをもたらす鬼を追い払うため、豆まきをしたり、いわしの頭をヒイラギに刺して、玄関にかざったりする風習があります。いわしは焼くとにおいが強くなるため、鬼を近づけないと言われていました。今月の給食では、節分の献立として、いわしのかば焼きと節分豆を提供します。



保健給食課HP



保健給食課公式 YouTube