

令和6年2月分学校給食献立表

豊橋市南部学校給食センター

| 日曜日 | 曜日 | 配膳例 | 献立名 | 食品の種類と体内でのほたらき | | | | | | 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 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 | 牛乳 | | | | ごはん 砂糖、でん粉 | 米油 | 633 822 | 節分豆：2月3日は節分 |
| 2 | 金 | 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 | 牛乳 ひじき | 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 | 642 811 | |
| 5 | 月 | 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 | さば 豚肉、生揚げ | 牛乳 わかめ、糸寒天 | にんじん にんじん、さやいんげん やさいふりかけ | 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 | |
| 6 | 火 | ごはん ミンチカツ そえやさい けんちん汁 | 牛乳 やさいふりかけ | 豚肉 | 牛乳 | 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 | 633 795 | |
| 7 | 水 | 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 | 豚肉、白はんぺん、焼豆腐 | 牛乳 型抜きいちごレアチーズ | 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 | 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 |
| 8 | 木 | ソフトめん かぼちゃコロケ やさいソテー 肉みそかけ | 牛乳 | 豚肉、とりレバー、赤みそ | 牛乳 | 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 小麦粉 | 米油 米油 ごま油、米油 | 714 853 | ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産 |
| 9 | 金 | ごはん さんまのみぞれ煮 そえやさい 筑前煮 | 牛乳 ココア糖 | さんま とり肉、ちくわ、高野豆腐 | 牛乳 | | 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、ココア糖 | 米油 米油 | 627 797 | |
| 13 | 火 | ごはん いか天ぷら ゆでやさい ごまみそ煮 | 牛乳 P天つゆ | いか 揚げはんぺん、赤みそ | 牛乳 | | 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 | ごはん 小麦粉 | 米油 | 631 800 | |
| 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 ロースハム、卵 豆乳 | 牛乳 | 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 | サンドイッチロール ピザドッグ ポテトスープ煮 はるみみかん | 牛乳 スティックチーズ | ウインナー 豚肉 | 牛乳、スティックチーズ | 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 ピザドッグ：こまつなは豊橋産 |
| 16 | 金 | ごはん 中華サラダ 酢豚 | 牛乳 小魚 P和風ドレッシング | 豚肉 | 牛乳、小魚 | | 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 | パンパシードレッシング 米油 | 630 806 | |
| 19 | 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 | 牛乳 | | 梅 切干しだいこん はくさい、ごぼう、ぶなしめじ | | ごはん | 砂糖 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 |
| 20 | 火 | 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(ゆでやさい) かぼちゃのポタージュスープ | 牛乳 ケチャップソース | たら とり肉、白いんげん豆、豆乳 | 牛乳 生クリーム、調理用牛乳 | にんじん、かぼちゃ、パセリ | 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 |
| 21 | 水 | ごはん やさいサラダ シーフードカレー | 牛乳 (中)角チーズ Pコーンクリームソース | まぐろ、豆乳、いか | 牛乳、(中)角チーズ | 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 | | ごはん | コーンクリームソース 米油 | 618 809 | |
| 22 | 木 | ごはん 青じそ春巻 そえやさい 中華いため煮 | 牛乳 | とり肉 豚肉、豆腐、ミートボール、うずら卵 | 牛乳 | 青じそ | もやし たまねぎ、はくさい、たけのこ、えだまめ、きくらげ | | ごはん 小麦粉 | 米油 米油 ごま油、米油 | 652 828 | |
| 26 | 月 | 麦ごはん 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 | 豚肉、とり肉 まぐろ とり肉、生揚げ | 牛乳、しそひじきの佃煮 | にんじん にんじん、葉ねぎ | キャベツ だいこん、はくさい | | 麦ごはん | 米油 | 601 782 | |
| 27 | 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 | 豚肉、とり肉 とり肉 | 牛乳 | | 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：こまつなは豊橋産 |
| 28 | 水 | (小)ごはん(中)赤飯 一口カツ ゆでやさい すまし汁 (中)お祝いいちごケーキ | 牛乳 Pソース | 豚肉 豆腐、梅かまぼこ (中)豆乳 | 牛乳 | | 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 (中)バーン油 | 558 795 | |
| 29 | 木 | 麦ごはん ずりみ入りコンシヨウマイ(小2こ、中3こ) そえやさい マーボー豆腐 | 牛乳 | たら 豚肉、とりレバー、豆腐 大豆、赤みそ | 牛乳 | 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 | | 麦ごはん | 米油 砂糖、でん粉 ごま油、米油 | 637 826 | |

- 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①は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、小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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギー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。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、煮合わせる。
- 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