

# 令和6年2月分学校給食献立表

豊橋市東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 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 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	牛乳	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	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	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	
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 コーヒーストック	豚肉、とり肉	牛乳	にんじん、ごまつな	たまねぎ キャベツ、コーン たまねぎ、えだまめ	ロールパン、コーヒーストック 砂糖、でん粉	米油 米油	676 840	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産 コンソメスープ：ごまつなは豊橋産
7	水	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	636 803	
8	木	ごはん 中華サラダ 酢豚	牛乳 小魚 Pパンパシードレッシング	豚肉	牛乳、小魚	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	パンパシードレッシング 米油	630 806	
9	金	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	牛乳	ごまつな 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	ごはん 砂糖	米油	649 799	豚キムチ丼：ごまつなは豊橋産
13	火	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	633 830	
14	水	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
15	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	牛乳	にんじん、さやいんげん	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 米油	607 777	
16	金	ごはん 青じそ春巻 そえやさい 中華いため煮	牛乳	とり肉	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	
19	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	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	
20	火	麦ごはん ずりみりコーンしゅうまい(小2こ、中3こ) そえやさい マーボー豆腐	牛乳 ココア糖	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、ココア糖	米油 ごま油、米油	647 833	
21	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(中)	牛乳 Pソース	豚肉 豆腐、梅かまぼこ (中)豆乳	牛乳	にんじん、葉ねぎ	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)砂糖 (中)パーム油	552 787	
22	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、ごまつな	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：ごまつなは豊橋産
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	牛乳	さやいんげん、にんじん にんじん、ごまつな	梅 切干しだいこん はくさい、ごぼう、ぶなしめじ	ごはん	砂糖 ごま、米油	602 767	飛鳥汁：奈良県の郷土料理、ごまつなは豊橋産
27	火	麦ごはん 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 豆腐、油揚げ	牛乳	やさいふりかけ 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	麦ごはん 小麦粉	米油 米油 ごま油	633 795	
28	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コンクリートドレッシング	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	コンクリートドレッシング 米油	618 809	
29	木	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	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

- 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、ご質問は東部給食センター電話 62-9815 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。

## 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

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です

### 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、煮合める。
- ⑤ さやいんげんを入れ、仕上げる。

※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。

### 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