

令和8年2月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2月	ごはん 牛乳 チキンライスの具 さつまいものチーズサラダ ポトフ風スープ		ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	あぶら	626 747	22.6 26.3
3月	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き たくあんあえ さつまいも汁 節豆	いわし	ぎゅうにゅう		キャベツ たくあん だいこん しいたけ	さとう こめこ でんぶん	あぶら ごま	625 758	24.7 29.0
4月	サンドイッチパンズパン 牛乳 照り焼きハンバーグ マヨキャベツサラダ マゼドアンスープ		ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	でんぶん さとう	ラード ノンエッグ マヨネーズ	608 748	22.0 26.3
5月	ごはん 牛乳 チキンカレー オムレツ マカロニサラダ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	669 795	20.8 24.0
6月	ごはん 牛乳 碾茶チャーハンの具 春巻き 中華風コーンスープ		ぎゅうにゅう	にんじん てんちゃ	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし エリンギ キャベツ とうもろこし しいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	648 748	21.8 24.5
9月	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のピリ辛丼の具 揚げぎょうざ(小2個、中3個) 豆腐とわかめのスープ		ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	602 750	21.4 25.2
10月	ごはん 牛乳 いかメンチカツ しそひじきあえ 大根と生揚げのそぼろ煮	いか	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが にんにく はくさい きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ こんにやく しょうが えだまめ	こめ パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	639 783	23.7 28.5
12月	わかめごはん 牛乳 けんちんしのだのみそかけ 菜の花あえ かき玉汁		ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい キャベツ もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら	647 766	23.6 26.8
13月	白玉うどん 牛乳 カレー雨傘の汁 ひじきのマヨサラダ ミニ抹茶豆乳トースト		ぎゅうにゅう	にんじん はくさい	たまねぎ キャベツ とうもろこし	しらたまうどん カレールウ でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	683 791	21.7 24.5
16月	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 和風ポテトサラダ 鶏団子汁		ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ にんにく	こめ さとう でんぶん	あぶら	631 748	24.6 28.3
17月	ごはん 牛乳 いわしの八丁みそ煮 キャベツの梅昆布あえ 鶏肉と大根の煮物	いわし みそ	ぎゅうにゅう	はくさい	キャベツ きゅうり うめ だいこん しょうが	こめ さとう		623 746	28.8 33.8

令和8年2月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
18	水 ごはん 牛乳 チキンカツのレモン煮 千草あえ 白菜と生揚げのみそ汁		ぎゅうにゅう		レモン	こめ パンこ こもぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	639 776	24.3 30.1
19	木 スライスパン 牛乳 ソースメンチカツ コールスローサラダ パンプキンスープ		ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パンこ でんぶん さとう	あぶら コールスロー ドレッシング バター	658 809	22.8 28.4
20	金 ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(小2個、中3個) 春雨の中華あえ マーボー白菜		ぎゅうにゅう		たまねぎ もやし きゅうり	こもぎこ でんぶん さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	627 769	21.8 26.4
24	火 ごはん 牛乳 ししゃもフライの甘辛だれ (小2尾、中3尾) ゆかりあえ 大根のみそ汁		ぎゅうにゅう		キャベツ だいこん	パンこ でんぶん さとう こもぎこ	あぶら	599 747	22.5 27.8
25	水 ごはん 牛乳 たまごや 卵焼き 大豆サラダ 肉じゃが		ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにやく	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまクリーミー ドレッシング	622 746	25.1 29.1
26	木 ごはん 牛乳 鶏肉のアドボ(フィリピンのご飯と一緒に食べる肉の煮込み料理) サモサ(インドのカレー風味の三角春巻き) 牛肉のフォー(ハチメの米粉の麺が入った酸味のきいたスープ) バナナチップス(バナナを油で揚げたお菓子)		ぎゅうにゅう		あかピーマン にんじん いんげん にんじん ニラ バナナ	こめ じゃがいも くらざとう じゃがいも こもぎこ フォー さとう	あぶら ごま あぶら あぶら あぶら	664 782	21.4 24.7
27	金 ソフトめん 牛乳 ミートソース かぼちゃコロッケ グリーンサラダ		ぎゅうにゅう		にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ	ソフトめん ハヤシルウ さとう パンこ こもぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら コーンクリーミー ドレッシング	684 886	23.7 30.4
基準値 上段 小学校								650	21~32
下段 中学校								830	26~42

今月のアジア料理紹介

●アドボ

フィリピンの国民的料理と呼ばれるほど人気のある伝統料理です。名前の由来は、「漬け込む」という意味のスペイン語「adobar(アドバル)」からきていて、肉や野菜を酢、醤油、ニンニク、黒コショウなどで漬け込み、煮込んで作られます。ご飯と一緒に盛り付けて食べるのが一般的です。



●サモサ

インド料理の手軽に楽しめる軽食(スナック)で、屋台の国民的ファストフードです。じゃがいもや豆などをスパイスで味付けした具材を、小麦粉で作った皮で三角形に包み、油で揚げて作られます。日本でいう揚げ春巻きや揚げ餃子に近い料理です。



●バナナチップス

バナナを薄切りにしてココナッツオイルなどの油で揚げて、砂糖や塩などで味付けした、サクサクとした食感のお菓子です。日本で輸入するバナナの主な産地はフィリピンで、甘くて風味豊かなバナナが栽培されています。



●フォー

ベトナムを代表する国民食で、米粉から作られた平たい麺と、牛骨や鶏ガラからとった透明なスープを組み合わせた麺料理です。つるつとした食感の麺と、あっさりしているながらコクのあるスープが特徴で、牛肉スープ(フォー・ポー)や鶏肉スープ(フォー・ガー)が使われます。ハーブやもやしなどを加えたり、ライムを絞って好みの味に調整して食べます。



毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



13日の「ミニ抹茶豆乳トースト」に使われている抹茶は、西尾茶協同組合から寄付していただいたものです。

