

令和5年2月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	キャベツ入りメンチカツ ●卓上ソース	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	706 834	25.1 29.2
	ツナきゅうり	ツナ			きゅうり	さとう			
	みそちゃんこ煮	とりだんご とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほうさい にんにく	さとう			
2 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ		682 813	21.5 26.1
	福神漬け				だいこん かりなす れんこん きゅうり しょうが				
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン もも みかん	さとう			
3 金	白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん			
	かき玉うどんの汁	とりにく たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ ほうさい	でんぶん		632 764	25.4 29.4
	野菜コロッケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
	もやしと小松菜のおひたし 節分豆	だいず 		ごまつゆ	もやし とうもろこし	さとう			
6 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	キムチチャーハンの具	ぶたにく		はねぎ	はくさいキムチ たまねぎ		ごまあぶら		
	焼きぎょうざ(小2個・中3個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	ごまあぶら	644 793	23.6 29.8
	春雨スープ 【いちごヨーグルト】	とりにく	ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ	はるさめ			
7 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	いかフライのレモン煮	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	695 818	26.4 30.6
	切り干し大根とベーコンの炒め煮 豚汁	ベーコン			きりぼしだいこん	さとう			
		ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも			
8 水	レーズンロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう		レーズン	パン			
	野菜グラタン	とうにゅう おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ		685 870	21.4 26.1
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ 	じゃがいも マカロニ			
	いよかん				いよかん 				
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	てん茶菜飯の素			てんちゃ だいこん餅					
	たらの銀紙焼き	たら みそ				さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	686 811	31.4 36.6
	ごまひじきあえ 生揚げのそぼろ煮	ぶたにく なまあげ はんぺん	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん たまねぎ こんにゃく えだまめ	さとう でんぶん			
10 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	ブルコギ炒め	ぎゅうにく			にんにく たまねぎ	さとう			
	三色野菜のナムル			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	674 795	30.7 35.5
	みそチゲ ★愛知の手巻きのり	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	のり	にんじん	にら だいこん ぶなしめじ				
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	チキンライスの具	とりにく		トマト 	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう	オリーブオイル	674 799	25.6 29.7
	オムレツ	たまご				でんぶん さとう			
	冬野菜と豆のクリームシチュー	ベーコン ひよこまめ だいず あおえんどう あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう 	ぶなしめじ ほうさい 	じゃがいも ホワイトルウ			
14 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	いわしのかば焼き風 	いわし				こめこ でんぶん さとう	あぶら	649 776	24.3 28.6
	れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ		ごまクリーミー ドレッシング		
のっぺい汁	とうふ		にんじん	しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん				

ごはん・ブルコギ炒め・ナムルを手巻きのりで巻いて食べましょう。

西尾茶協同組合より
寄付されます

令和5年2月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						688 811	27.5 32.0
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる			
		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		
15	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ごはん		688 811	27.5 32.0
	揚げ鶏のおろしソースかけ	とりにく			だいこん	でんぶん さとう	あぶら		
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		あおじそドレッシング		
	高野豆腐のみそ汁	こうやどうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	えのきたけ	さといも			
16	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ごはん		668 795	23.9 27.9
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん	さとう でんぶん			
	白菜のおひたし	かつおぶし		にんじん	ゆくさい しょうが				
	肉じゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
17	金	中華めん 牛乳	ぎゅうにゅう			めん		646 777	28.7 34.7
	みそ豚ラーメンスープ	ぶたにく なたと みそ		にんじん ことつせ はねぎ	しょうが キャベツ				
	小籠包(小2個、中3個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ			
	海藻サラダ	ツナ	わかめ きわかめ かんてん つのまた		もやし きゅうり		こうみしおドレッシング		
20	月	わかめごはん 牛乳	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		692 816	28.3 32.7
	あじのアーモンドフライ	あじ				パンこ こむぎこ でんぶん	アーモンド あぶら		
	ひじきと大豆の炒め煮	あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら		
	みぞれ汁	とうふ かまぼこ		ことつせ	しいたけ ゆくさい だいこん えのきたけ	でんぶん			
21	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ごはん		651 767	26.3 30.7
	豆腐ハンバーグの玉葱ソースかけ	とりにく とうふ			たまねぎ	でんぶん さとう			
	元気サラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
	さつま汁	とりにく とうふ みそ		はねぎ	ごぼう こんにゃく	さつまいも			
22	水	サンドイッチパンズパン 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		622 758	26.7 31.9
	焼肉バーガーの具	ぶたにく			きりぼしだいこん	さとう			
	マヨキャベツ				キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん とうもろこし	じゃがいも			
24	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ごはん		672 788	28.1 32.8
	鶏肉とレバーのからめ煮	とりにく とりレバー			でんぶん さとう	あぶら			
	菜の花あえ			なばな	キャベツ とうもろこし	さとう			
	生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん ことつせ	だいこん たまねぎ				
27	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ごはん		653 790	24.8 29.0
	コーンしゅうまい(小2個、中3個)	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ			
	切り干し大根の中華サラダ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま		
	八宝菜	えび いか ぶたにく うずらたまご		にんじん	しいたけ たけのこ キャベツ	さとう でんぶん			
28	火	ごはん(小学校) 赤飯(中学校)	あずき(中学校)			ごはん		711 795	27.6 32.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のさっぱり焼き	とりにく				さとう			
	青菜あえ			だいこんば	キャベツ きゅうり				
	湯葉のすまし汁	かまぼこ ゆば		にんじん はねぎ	だいこん えのきたけ				
	★【桜のケーキ】	たまご	ぎゅうにゅう チーズ		いちご	こむぎこ さとう	バター		

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 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。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

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。



2月3日は
節分です!



豆まきに加え、豆料理を食べて
体の中から鬼を追い払い、病気に
負けない体をつくりましょう。

