

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			
		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	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	さとう	あぶら	626	22.6
	さつまいものチーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ	さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	747	26.3
	ポトフ風スープ	ウインナー		にんじん	だいこん えだまめ ぶなしめじ	じゃがいも			
3火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	いわしのかば焼き	いわし				さとう こめこ でんぶん	あぶら	625	24.7
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	758	29.0
	さつま汁	とりにく とうふ みそ			だいこん しいたけ	さつまいも			
4水	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	ラード	608	22.0
	マヨキャベツサラダ			にんじん	キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ	748	26.3
	マゼドアニススープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ かぶ	じゃがいも			
5木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	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		669	20.8
	オムレツ	たまご				さとう でんぶん		795	24.0
	マカロニサラダ	チキンハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ		
6金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	碾茶チャーハンの具	ぶたにく		にんじん てんちゃ	たまねぎ えだまめ		ごまあぶら	648	21.8
	春巻き	ぶたにく		にんじん ニラ	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	748	24.5
	中華風コンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ とうもろこし しいたけ	でんぶん			
9月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	鶏肉と野菜のピリ辛丼の具	とりにく やさい		にんじん ごぼう	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	602	21.4
	揚げぎょうざ(小2個、中3個)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	750	25.2
	豆腐とわかめのスープ	ベーコン とうふ	わかめ		たまねぎ とうもろこし				
10火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	639	23.7
	しそひじきあえ		ひじき	しそ	はくさい きゅうり とうもろこし			783	28.5
	だいこん なまあげ 大根と生揚げのそぼろ煮	とりにく なまあげ はんぺん		にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく しょうが えだまめ	さとう でんぶん			
12木	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ			
	けんちんしのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ さかなすりみ みそ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	さとう でんぶん	あぶら	647	23.6
	菜の花あえ			ひばり	キャベツ もやし とうもろこし	さとう		766	26.8
	かき玉汁	とうふ たまご		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しいたけ	でんぶん			
13金	しらたま 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん			
	カレー南蛮の汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん はねど	たまねぎ	カレールウ でんぶん		683	21.7
	ひじきのマヨサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ	791	24.5
	ミニ抹茶豆乳トースト	とうにゅう		まつちや	パン お抹茶・キミクス さとう こめこお抹茶・キミクス	とうにゅう・バター			
16月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう でんぶん	あぶら	631	24.6
	和風ポテトサラダ			にんじん いんげん		じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	748	28.3
	鶏団子汁	とりだんご なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ				
17火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	いわしの八丁みそ煮	いわし みそ		はねど		さとう		623	28.8
	キャベツの梅昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり うめ			746	33.8
	鶏肉と大根の煮物	とりにく なまあげ		にんじん いんげん	だいこん しょうが	さとう でんぶん			

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 もやし にんじん はくさい	こめ パンこ こもぎこ さとう でんぶん さとう	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 にんじん にんじん かぼちゃ たまねぎ	パン パンこ でんぶん さとう コールスロー ドレッシング ベシャメルソース ホワイトルウ バター	あぶら	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 はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	こめ こもぎこ でんぶん さとう はるさめ さとう さとう でんぶん	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			こめ 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			こめ でんぶん さとう ごまクリーミー ドレッシング じゃがいも さとう	あぶら	622 746	25.1 29.1
26 木	～アジアをAsia学校給食の日～ アジア料理第2回目は、フィリピン、インド、ベトナム料理を取り入れた献立です。								
	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(ベトナムの米粉の麺が入った酸味のきいたスープ) パナナチップス(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 コーンクリーミー ドレッシング	あぶら	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	

今日のアジア料理紹介

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。



●パナナチップス

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。



●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。



●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、あっさりしていながらコクのあるスープが特徴で、牛肉スープ(フォー・ボー)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。

