



# 令和6年2月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 18回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・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 木	スライスパン	牛乳	牛乳			パン		757
	メープルジャム					メープルジャム		
	オムレツ	卵				でんぷん		
	キャロットサラダ	とり肉		にんじん		砂糖	オリーブ油	
	ミネストローネ	ベーコン		トマト パセリ	たまねぎ コーン にんにく	じゃがいも		
2 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		736
	いわしのかば焼き	いわし				砂糖	油	
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	鬼のすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ			
	節分豆	大豆						
5 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		759
	とり肉のザンギ	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	
	かおりあえ			だいこん葉	もやし はくさい			
	北海なべ	ほたて 油揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
6 火	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		933
	ミートソースかけ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	砂糖	ルウ	
	いかなゲット (3個)	いか たら				小麦粉	油	
	カラフルサラダ			赤ピーマン	きゅうり コーン キャベツ		野菜ドレッシング	
7 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		749
	キムチ焼肉丼	ぶた肉			しょうが にんにく しめじ はくさいキムチ たまねぎ		油	
	稲沢はくさいのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	はくさい ねぎ	じゃがいも		
	ぼんかん				ぼんかん			
8 木	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン		737
	フィッシュバーガー とんかつソース	ホキ たら				小麦粉 パン粉 でんぷん	油	
	キャベツソテー				キャベツ		油	
	豆乳キャロットポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ルウ	
9 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		764
	さけの銀紙巻き	さけ			だいこん	砂糖		
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	油 ごま	
	わかめ汁	とり肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ			
	型抜きレアチーズ		チーズ					
13 火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		714
	あんかけうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん	干しいたけ ねぎ はくさい	でんぷん		
	ししゃもフライ (2尾)	ししゃも				パン粉 小麦粉	油	
	冬野菜の梅あえ			みずな	だいこん 梅			
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト					
14 水	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		915
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖	ルウ	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		しょうゆドレッシング	
	バーリーカレースープ	ベーコン		にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	大麦 じゃがいも		
	バレンタインデザート					ガトーショコラ		
15 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		760
	みそおでん	ぶた肉 はんぺん みそ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
	ねぎ入りミニ厚焼き玉子 (3個)	たまご			ねぎ			
	即席漬け				キャベツ もやし だいこん漬け		ごま	
16 金	セレクトパン	牛乳	牛乳			パン		913
	(シナモン揚げパン・チョコクリーム)					砂糖 チョコクリーム	油	
	まめまめサラダ	大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆			えだまめ キュウリ		ごまドレッシング	
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	かぶ だいこん コーン たまねぎ			

稲沢市内で作られた  
はくさいです

★「大豆」からできる食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



# 令和6年2月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 18回 稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・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	
19月	五穀ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦 玄米 赤米 黒米 もちきび		881
	カレー	ふた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
	一口カツ	ふた肉				小麦粉 パン粉	油	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		塩ドレッシング	
20火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		710
	野菜たっぷり塩ラーメン	ふた肉 なた		にんじん	はくさい もやし ねぎ たまねぎ にんにく			
	焼きぎょうざ(3個)	とり肉 ふた肉			キャベツ	小麦粉		
	切干しだいこんのナムル				切干しだいこん きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
	味付け乾燥豆腐	豆腐 きな粉				小麦粉 砂糖		
21水	ご飯	牛乳	牛乳			米		822
	ふた肉のかりん揚げ	ふた肉			にんにく	でんぷん 砂糖	油 ごま	
	みつばのり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
	まつり汁	かまぼこ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ	もち		
26月	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		785
	にしんの甘辛煮	にしん				砂糖		
	ほうれんそうの甘酢あえ			ほうれんそう	もやし コーン	砂糖		
	根菜汁	とり肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
27火	ご飯	牛乳	牛乳			米		776
	れんこんつくね(3個)	とり肉			れんこん たまねぎ	砂糖		
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
	親子煮	とり肉 たまご はんぺん 凍り豆腐		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖		
28水	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		823
	マーボー豆腐	豆腐 ふた肉 ふたしパー みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ だけのご にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
	しゅうまい(3個)	ふた肉			たまねぎ	小麦粉		
	もやしのナムル				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
29木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		771
	焼きそば	ふた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	
	ウインナー	ウインナー						
	ミックスフルーツ				もも バイン 甘夏みかん	ナタデココ		

★「大豆」からできる食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立つ食べ物です。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。



## 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、へにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、色々な姿となって私たちの食事に登場しています。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆



## 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

完熟した豆は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的に食べたい食品です。

### 2月の献立紹介

- 2日(金) 節分献立
- 5日(月) 北海道の料理
- 7日(水) 稲沢市産「はくさい」のみそ汁
- 9日(金) 稲沢市産の特別栽培米  
愛西市産有機れんごんのきんぴら
- 21日(水) 「国府宮はだか祭」にちなんだ献立



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。

