



令和3年2月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数17回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	1日	2日	3日	4日	5日
	チーズポテ ドライカレー 白菜とベーコンのスープ	切り干し大根の和え物 いわしの蒲焼き ご飯 すまし汁	揚げギョーザ 3個 ハンサンスー ご飯 八宝菜	和風サラダ 型抜きチーズ れんこん入りツネ 3個 あんかけうどん	もち入りなり なばなの白和え ご飯 石狩汁
	豚肉 大豆 ウィナー ベーコン 牛乳 チーズ にんじん パセリ	いわし 豆腐 かまぼこ 大豆 牛乳 にんじん	豚肉 いか うずら卵 ギョーザ ハム 牛乳 にんじん チンゲンサイ	鶏肉 かまぼこ つくね ツナ 牛乳 チーズ にんじん ブロッコリー	豆腐 さけ みそ もち入りなり 牛乳 にんじん なばな
緑	玉ねぎ にんにく グリンピース とうもろこし 白菜 エリンギ しめじ	切り干し大根 キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ しいたけ ねぎ	玉ねぎ エリンギ たけのこ 白菜 きゅうり キャベツ	しいたけ たけのこ ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	しいたけ こんにやく 大根 白菜 とうもろこし ねぎ
黄	麦ご飯 じゃがいも ミルメーク ルウ 油	ご飯 砂糖 油 ごま	ご飯 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 油	白玉うどん でんぶん ドレッシング	ご飯 砂糖 じゃがいも ごま
献立名	8日	9日	10日	11日	12日
	はたはたのから揚げ 3尾 ご飯 治部煮	ピーズサラダ 揚げパンα メイプルジャム ミートボールのシチュー	コーンコロッケ ごま和え しらす入たまご丼	建国記念の日	こがね和え ハンバーグのおろしソース デザート ご飯 ご汁
	鶏肉 はたはた 牛乳 にんじん 小松菜	ミートボール 大豆 ひよこ豆 牛乳 にんじん トマト	かまぼこ 卵 牛乳 ★しらす にんじん みつば 小松菜	「建国記念の日」は、「建国をしのび、国を愛する心を養う日」として、1966年に定められました。2月11日は、初代天皇とされる神武天皇が即位した日だとされています。	ハンバーグ 大豆 豆乳 みそ 牛乳 にんじん ほうれん草
緑	玉ねぎ にんにく 枝豆 とうもろこし きゅうり	しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし		大根 とうもろこし キャベツ もやし しめじ 白菜 ごぼう ねぎ	
黄	ご飯 生ふ 砂糖 油 ごま	ロールパン 砂糖 メイプルジャム じゃがいも 油 ルウ ドレッシング	ご飯 砂糖 コロッケ 油 ごま	ご飯 砂糖 でんぶん プチシュー	ご飯 砂糖 でんぶん プチシュー
献立名	15日	16日	17日	18日	19日
	きんぴられんこん 厚焼き玉子 いちごゼリー ご飯 吉野汁	イタリアンサラダ チキンナゲット 3個 ソフトめんミートソース	豚肉のかりん揚げ かぶの梅風味和え ご飯 みそ汁	フルーツ杏仁 シューマイ 3個 小型ロールパン 焼きそば	さんまの銀紙焼き ゆかり和え ご飯 じゃがいものうま煮
	卵 はんぺん 鶏肉 豆腐 かまぼこ 牛乳 にんじん 小松菜	豚肉 大豆 チキンナゲット ハム 牛乳 にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん 小松菜	豚肉 いか ちくわ シューマイ 牛乳 青のり にんじん	鶏肉 さんま銀紙焼き 牛乳 にんじん いんげん
緑	れんこん こんにやく 枝豆 大根 しいたけ	かぶ しょうが 梅 えのきたけ ねぎ 大根	玉ねぎ キャベツ パイン 黄桃	玉ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり 赤じそ	
黄	ご飯 砂糖 でんぶん いちごゼリー ごま ごま油	めん 砂糖 ルウ 油 ドレッシング	ご飯 でんぶん 小麦粉 砂糖 里いも 油 ごま	パン 中華めん 杏仁豆腐 いちごゼリー 油	ご飯 じゃがいも 砂糖
献立名	22日	23日	24日	25日	26日
	蒲郡みかんゼリー 牛丼の具 ご飯 牛丼 みそけんちん汁	天皇誕生日 お知らせ ご飯 牛丼	はだか祭り はだか祭りは稲沢市が全国に誇る無形民俗文化財です。大鏡餅の奉納や神事が行われます。	大根サラダ 鶏肉レモン煮 2個 りんご じゃがいもポタージュ	コーンサラダ ヨーグルト 福神漬 ご飯 ビーフレー
	★牛肉 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん いんげん	玉ねぎ しょうが こんにやく しいたけ ごぼう 大根	玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく マッシュルーム キャベツ 水菜	鶏肉 ベーコン 牛乳 にんじん パセリ	★牛肉 牛乳 ヨーグルト にんじん
緑	ご飯 砂糖 里いも みかんゼリー	ご飯 砂糖 里いも みかんゼリー	玉ねぎ レモン 大根 きゅうり キャベツ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 福神漬	
黄	ご飯 砂糖 里いも みかんゼリー	ご飯 砂糖 里いも みかんゼリー	パン でんぶん 砂糖 じゃがいも 油 ルウ ドレッシング	麦ご飯 じゃがいも ルウ ドレッシング	

今年の節分は2月2日です!



節分とは、立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があります。豆まきをしたり、いわしの頭を戸口に飾ったりする風習があります。今年の恵方は「南南東」です。

～8日は石川県の郷土料理です～

治部煮

石川県金沢市に伝わる郷土料理です。鶏肉とすだれふ、季節の野菜などをだし汁で煮たもので、お祝いの時に欠かせない料理です。名前の由来は、「じぶじぶ」と煮える音がするからという説や、岡部治部右衛門という人が朝鮮から伝えたからという説があります。給食では、すだれふに似た生ふを使います。

ハタハタのから揚げ

ハタハタは石川県などの日本海側でよくとれる魚です。別名「かみなり魚」と言います。

寒い時期にも…水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤っていても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング

- 起きた時・寝る前
- 食事やおやつ時
- 運動をする時とその前後
- 入浴の前
- 入浴の後
- のどが渇く前に!

赤：おもに体をつくるもの

緑：おもに体の調子を整えるもの

黄：おもに熱や力のもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

給食調理員を募集しています。興味のあるかたは、教育委員会庶務課までお問い合わせください。(Tel:32-1111)です。