



令和5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(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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 水	玄米ご飯	牛乳	牛乳			米 玄米		864
	まめまめハヤシライス	ぶた肉 大豆 ひよこめ		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		ごまドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
2 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		786
	いわしのかば焼き	いわし				砂糖	油	
	こんにゃくのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	こんにゃく もやし	砂糖		
	鬼のすまし汁	とり肉 かまぼこ 豆腐			はくさい えのきたけ 干しいたけ ねぎ	もち		
	節分豆	大豆						
6 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		789
	かつおのおかか煮	かつお				砂糖		
	肉じゃが	ぶた肉 竹輪		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖		
	即席漬け				キャベツ きゅうり だいこん漬		ごま	
7 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		787
	ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが	でん粉 砂糖	油	
	韓国風サラダ		のり	こまつな	キャベツ	砂糖	ごま油	
	トックグ	豆腐		チンゲンサイ	もやし コーン エリンギ	トック		
8 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		769
	手巻きご飯・手巻きのり (玉子焼き 2本・納豆)	卵 納豆		のり				
	ツナあえ	ツナ			キャベツ きゅうり		マヨネーズ	
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さといも		
9 木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		854
	焼きそば	ぶた肉 竹輪	青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ	焼きそばめん	油	
	ウインナー	ウインナー						
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		パイン もも なつみかん	砂糖		
10 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		885
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 ぶたレバー みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく たけのこ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	しゅうまい(3個)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉		
	切干しだいこんの中華あえ			チンゲンサイ	切干しだいこん コーン	砂糖	ごま油	
13 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		787
	高野豆腐の玉子とじ	とり肉 かまぼこ 卵 高野豆腐		にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	砂糖		
	ししゃもの甘露煮(2尾)	ししゃも						
	菜の花のごまあえ			なばな	はくさい コーン	砂糖	ごま	
14 火	ハンズパン	牛乳	牛乳			パン		968
	コロッケバーガー	ぶた肉 牛肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油	
	キャベツソテー とんかつソース				キャベツ		油	
	冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも		
	バレンタインデザート					ガトーショコラ		
15 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		741
	ハタハタのから揚げ(2個)	ハタハタ					油	
	山形玉こんにゃくの甘辛煮				こんにゃく	砂糖	油	
	いものこ汁	ぶた肉 生揚げ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ しめじ はくさい	さといも でん粉		
16 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		806
	八宝菜	ぶた肉 いか えび つずら卵		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油	
	焼きぎょうざ(3個)	とり肉 ぶた肉			キャベツ	小麦粉		
	ハンサンスー				きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド	

★「大豆」からできるたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和5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。

和食回数 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(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		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	
17 金	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		805
	生揚げの野菜あんかけ	生揚げ		にんじん	たまねぎ	砂糖 でん粉		
	稲沢白菜の昆布あえ		昆布		はくさい もやし			
	さつまい	とり肉 豆腐 油揚げ みそ			ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも		
	蒲郡みかんゼリー					蒲郡みかんゼリー		
20 月	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		911
	カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油	
	一口カツ	ぶた肉				パン粉 小麦粉 米粉	油	
	だいこんサラダ				だいこん キャベツ コーン		マヨネーズ	
	キャンディチーズ(2個)		チーズ					
21 火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		765
	五目うどん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ 干しいだけ はくさい			
	竹輪のお好み揚げ(3個)	竹輪	青のり		紅しょうが	小麦粉	油	
	こまつなのきな粉あえ	ツナ きな粉		にんじん こまつな		砂糖		
	ミルクコーヒー					ミルク		
22 水	玄米ご飯	牛乳	牛乳			米 玄米		815
	煮みそ	ぶた肉 うずら卵 生揚げ みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも 砂糖		
	厚焼き玉子	卵				砂糖	油	
	みずなサラダ	ツナ		みずな	キャベツ コーン		かんきつドレッシング	
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
24 金	さんまのみぞれ煮	さんま			たいこん	砂糖		794
	のり酢あえ	とり肉	のり	ほうれんそう	もやし		ごま	
	豆乳入りみそ汁	豆腐 豆乳 油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん			
	プチゼリー(2個)					プチゼリー		
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
27 月	愛知のれんこん入りつくね(3個)	とり肉			れんこん たまねぎ		油	743
	磯煮	とり肉	ひじき	にんじん	コーン 枝豆	砂糖	油	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でん粉		
	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		
28 火	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なた		にんじん	もやし はくさい ねぎ たまねぎ にんにく たけのこ			770
	春巻	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
	だいこんのナムル				だいこん きゅうり	砂糖	ごま油	
	杏仁プリン					杏仁プリン		
	ご飯	牛乳	牛乳			米		

★「大豆」からできるたべものをさがしてみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

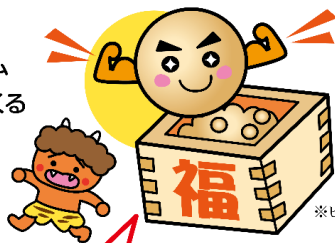
大豆のよさを見直そう!



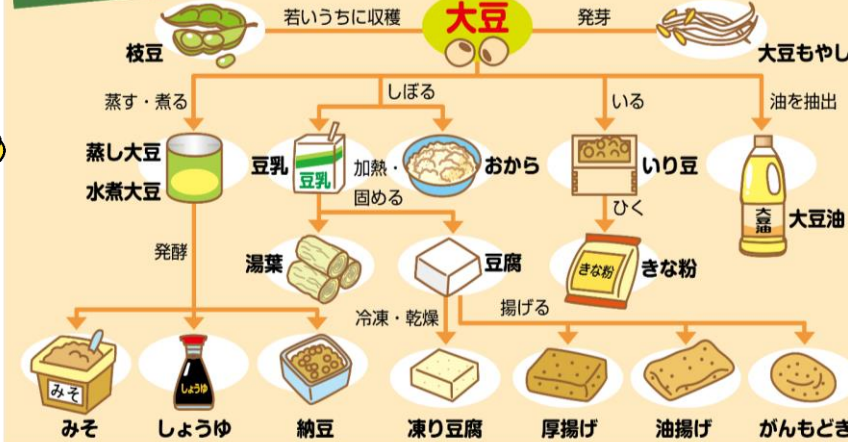
節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 ……貧血予防
 - カルシウム・マグネシウム ……丈夫な骨をつくる
 - ビタミンB1 ……疲労回復効果
 - 食物繊維 ……便秘予防
 - 大豆イソフラボン ……骨粗しょう症予防
 - オリゴ糖 ……便秘予防
 - サポニン ……抗酸化作用※
 - レシチン ……動脈硬化予防※
- ※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



大豆からできる食べ物



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

7日 韓国料理

ヤンニョムチキン…とり肉のからあげに甘辛いたれをまぶした料理です。ヤンニョムは調味料、香辛料という意味です。トックグ…トックという韓国のおもちが入った汁物です。韓国のお雑煮です。

15日 山形県郷土料理

玉こんにゃく…山形県ならではの食材で、昭和の初めにこんにゃく専門店より発祥したといわれています。お祭りや観光地、花見、イベントなどに、串にさして販売されています。

22日 愛知の郷土料理

煮みそ…「みそ煮」とも呼ばれ、季節の食材をみそでじっくり煮込んだ郷土料理です。根菜が中心で一度にたくさん作ります。家庭によって味つけも様々で、砂糖やみりんで甘くした物やだし汁を入れたみそ汁風の物もあります。