

令和5年
学校給食2月分予定献立表



今月の目標
和やかな雰囲気でお食事をしよう
東浦町学校給食センター



19回 日曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・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	
1 水	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		845kcal
	米粉ハヤシライス	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 でんぶん 砂糖	植物油	
	海そうサラダ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			玉ねぎドレッシング	
	ミニきなご揚げパン	きな粉				パン 砂糖	米油	
2 木	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		742kcal
	キムチラーメンの汁	豚肉		にんじん ねぎ パプリカ	もやし ねぎ 玉ねぎ はくさい にんにく			
	ホキのねぎソースかけ	ホキ	ホキは白身魚です。	ねぎ	ねぎ しょうが レモン	砂糖		
	にんじんのナムル			にんじん	きゅうり 切干し大根 にんにく	砂糖	ごま油	
3 金	生乳ヨーグルト(★)		ヨーグルト			砂糖		772kcal
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	いわしの揚げ煮	いわし				米粉 でんぶん 砂糖	米油	
	切干し大根の甘酢あえ	ちくわ		にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖		
6 月	田舎汁	鶏肉 生揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	さといも		778kcal
	節分豆	大豆						
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	豚の角煮	豚肉				砂糖 でんぶん		
7 火	トック入り中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ	米粉 でんぶん		808kcal
	豆まめサラダ	大豆 枝豆		にんじん	キャベツ とうもろこし		和風ごまドレッシング ごま	
	型抜きチーズ		チーズ					
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
8 水	さわらの照り焼き	さわら			しょうが	砂糖 でんぶん		837kcal
	煮みそ	豚肉 生揚げ うずら卵 玉はんぺん みそ		にんじん ねぎ	大根 はくさい こんにやく ねぎ	砂糖		
	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		
	知多牛入りメンチカツ	牛肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 米粉	米油	
9 木	れんこんのきんぴら	鶏肉		にんじん	れんこん こんにやく 枝豆	砂糖	ごま油	751kcal
	呉汁	大豆 豚肉 豆乳 豆腐 みそ おから		にんじん ねぎ	ぶなしめじ 大根 ごぼう ねぎ			
	米粉入りパン	牛乳	牛乳			米粉入りパン		
	ハムステーキ	鶏肉 豚肉				でんぶん 砂糖		
10 金	キャベツのクリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ	小麦粉	バター 菜種油	801kcal
	パインアップルのシロップ煮				パインアップル	砂糖		
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	さけの塩こうじ焼き	さけ				米こうじ		
13 月	生揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ 大根 しょうが 枝豆	砂糖		846kcal
	大豆とひじきの炒め煮	鶏肉 大豆 さつま揚げ	芽ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	菜種油	
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも ほちみつ 米粉 砂糖	植物油	
14 火	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖		763kcal
	福神漬			しそ	しょうが きゅうり なす れんこん 大根 うり なた豆	砂糖		
	チョコプリン(★)					砂糖 米粉	植物油 ココアパウダー カカオマス	
	【東浦中3年・ふれあいのみ】							
15 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		771kcal
	チキンの竜田揚げ	鶏肉				砂糖 小麦粉 でんぶん	植物油 米油	
	野菜のしそひじきあえ		ひじき	チンゲンサイ にんじん		砂糖		
	じゃがいものみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
	【東浦中3年・ふれあいのみ】							
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	主菜 A:知多牛ステーキ	牛肉						
	B:うなぎのかば焼き	うなぎ				砂糖 でんぶん		
16 木	野菜のしそひじきあえ		ひじき	チンゲンサイ にんじん		砂糖		877kcal
	じゃがいものみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
	ミニきなご揚げパン	きな粉				パン 砂糖	米油	
	いちご				いちご			
	デザート ア:エクレア	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 でんぶん	チョコレート マーガリン	
	イ:大福	小豆	寒天			もち米 砂糖 でんぶん		
	ウ:ももゼリー				もも	砂糖		
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
17 金	いわしの梅煮	まいわし			梅	砂糖 でんぶん		766kcal
	豚肉の柳川風	卵 豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん		
	小松菜の香の物あえ			こまつな	キャベツ 大根	砂糖		
	あじフリッター	あじ	あおさ おきあみ			小麦粉 米粉 でんぶん	大豆油 米油	
17 金	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん		877kcal
	春雨の中華あえ				もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油	
	玄米入りご飯	牛乳	牛乳			玄米 米		
	焼肉風炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	菜種油	
17 金	菜の花とツナのごまあえ	まぐろ		菜の花 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	766kcal
	八杯汁	油揚げ 豆腐		にんじん こまつな	大根 干しいたけ	さといも でんぶん		
	いろいろ					砂糖 米粉 でんぶん		

裏に続きます。



日曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・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	
20月	小型ロールパン	牛乳	牛乳					740kcal
	焼きそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ	焼きそばめん	菜種油	
	愛知のれんこん入りつくね	鶏肉			玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 でんぷん	菜種油	
	ナタデココポンチ				ナタデココ みかん ハインアップル 黄桃	砂糖		
21火	ご飯	牛乳	牛乳			米		792kcal
	たこの天ぷら	たこ				小麦粉 でんぷん	菜種油 米油	
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	野菜としらす干しのあえもの		しらす	こまつな にんじん	キャベツ			
22水	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		804kcal
	凍り豆腐の卵とじ煮	卵 凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	いよかん				いよかん			
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
24金	赤しやえびとレバーの甘辛	鶏レバー	えび			でんぷん 砂糖	米油	760kcal
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
27月	スライスパン	牛乳	牛乳			パン		784kcal
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			レモン にんにく りんご	砂糖		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		フレンチドレッシング	
28火	みかんジャム				みかん	砂糖		786kcal
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	米粉コロッケ	牛肉 豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 米粉 でんぷん	米油	
	野菜とツナのあえもの	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			
	【北部中3年・西部中3年のみ】							
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	主菜 A:知多牛ステーキ	牛肉						
	B:うなぎのかば焼き	うなぎ				砂糖 水あめ でんぷん		
	野菜とツナのあえもの	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		
豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ				
ミニきなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	米油		
いちご				いちご				
デザート ア:エクレー	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 でんぷん	チョコレート マーガリン		
イ:大福	小豆	寒天			もち米 砂糖 でんぷん			
ウ:ももゼリー				もも	砂糖			

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。
 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食をする → 太る → 動くのがおっくう

現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいし、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など

今月の愛知産は・・・