令和７年２月分　こ　ん　だ　て　表

幸田町学校給食センター

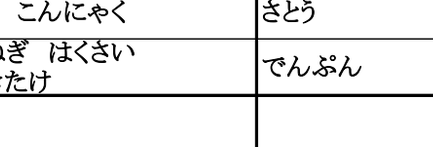
日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		１群(たんぱく質)	２群(無機質)	３群(ビタミン)	４群(ビタミン)	５群(炭水化物)	６群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
3 (月)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		619 777	22.9 27.1
	さばのたつたあげ	さば				でんぷん	あぶら		
	ごまあえ			にんじん　こまつな	はくさい	さとう	ごま		
	さわにわん	ぶたにく		にんじん　はねぎ	ごぼう　だいこん たけのこ　しいたけ				
4 (火)	むぎごはん　**牛乳**		**牛乳**			むぎごはん		674 847	23.8 29.0
	チャーハンのぐ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　とうもろこし グリンピース	さとう	ごまあぶら		
	しゅうまい（小2コ・中3コ）	ぶたにく			たまねぎ　しょうが	パンこ　でんぷん さとう　こむぎこ			
	キムチチゲ	ぶたにく　なまあげ みそ		にんじん	はくさい　はくさいキムチ もやし　しろねぎ　しめじ				
	◎やさいゼリー			にんじん	みかん	さとう			
5 (水)	しらたまうどん　**牛乳**		**牛乳**			しらたまうどん		668 787	28.7 33.3
	きつねうどんのしる	とりにく　あぶらあげ かまぼこ		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ				
	こえびのてんぷら	えび				こむぎこ　でんぷん	あぶら		
	りっちゃんサラダ	ハム　かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
6 (木)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		618 767	29.1 34.1
	やきにく	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ　しょうが	さとう　でんぷん			
	こうやどうふとツナのうまに	こうやどうふ　まぐろ ちくわ		にんじん	はくさい　グリンピース	じゃがいも　さとう			
	オレンジ				オレンジ				
7 (金)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		601 749	22.0 25.5
	おからコロッケ	おから		にんじん	たまねぎ　しろねぎ	じゃがいも　でんぷん さとう　パンこ　こむぎこ	あぶら		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
	だいこんのみそしる	とうふ　あぶらあげ みそ		にんじん　はねぎ	だいこん　えのきたけ				
10 (月)	げんまいごはん　**牛乳**		**牛乳**			げんまいごはん		639 838	23.9 29.6
	タコライスのぐ	ぶたにく　ぶたレバー		トマト	たまねぎ　えだまめ きパプリカ　にんにく	さとう　でんぷん			
	ハムとチーズのはさみあげ	ぶたにく　とりにく	**チーズ**		たまねぎ	さとう　でんぷん パンこ　こむぎこ	あぶら		
	やさいスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ とうもろこし	じゃがいも			
12 (水)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		659 805	24.6 28.6
	すぶた	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ えだまめ	でんぷん　さとう	あぶら		
	はるさめスープ	ベーコン　なまあげ		にんじん　チンゲンサイ	はくさい　しろねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
	◎ヨーグルト		**ヨーグルト**						
13 (木)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		597 748	27.6 32.5
	めばるのさいきょうやき	めばる　みそ							
	ごもくきんぴら	はんぺん		にんじん　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく	さとう	あぶら　ごま		
	かきたまじる	**たまご**　とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ　はくさい えのきたけ	でんぷん			
14 (金)	【世界の料理－インド－】							688 828	26.2 31.6
	ナン　**牛乳**		**牛乳**			ナン			
	ひよこまめのカレー	だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく しょうが	ひよこまめ	カレールウ		
	とりにくのてりやき	とりにく				さとう　でんぷん			
	じゃがいものスパイスいため				たまねぎ　キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル		
	◎ガトーショコラ	とうにゅう				さとう　こめこ	あぶら		
17 (月)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		637 819	24.8 30.5
	ビビンバのぐ	ぶたにく		にんじん　ほうれんそう	もやし　にんにく　しょうが	さとう	ごまあぶら		
	ごもくあげどうふ（小2コ・中3コ）	とうふ　いとよりだい	ひじき	にんじん	えだまめ　たけのこ たまねぎ	さとう　こむぎこ でんぷん	あぶら		
	ちゅうかスープ	ベーコン		にんじん　はねぎ	たまねぎ　キャベツ		ごまあぶら		
18 (火)	わかめごはん　**牛乳**		**牛乳**　わかめ			ごはん		599 753	28.2 33.8
	さわらのてりやき	さわら				さとう　でんぷん			
	キャベツのあおなあえ			だいこんのは	キャベツ				
	ふゆやさいのそぼろに	とりにく　なまあげ はんぺん		にんじん	はくさい　だいこん れんこん　こんにゃく	さといも　さとう			

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

＜基準値＞		摂取エネルギー全体の13～20%
小学校	650	
中学校	830	

食物アレルギーの表示

- ●乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- ●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- ●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
- ●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。



【　お知らせ　】

※４日は、麦ごはんに「チャーハンの具」を混ぜて食べましょう。
※１０日は、玄米ごはんに「タコライスの具」をのせて食べましょう。
※１４日は、ナンに「ひよこ豆のカレー」をつけて食べましょう。
※１７日は、ごはんに「ビビンバの具」をのせて食べましょう。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（６２－６６８１）
幸田町教育委員会学校教育課（６２－１１１１）

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品 1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる食品 2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える食品 3群(ビタミン) 緑黄色野菜	主に体の調子を整える食品 4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	主にエネルギーになる食品 5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	主にエネルギーになる食品 6群(脂質) 油脂・種実	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
								上段：小学校 下段：中学校	
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604 754	25.2 29.9
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	ごまひじき		ひじき			さとう	ごま		
	こんさいじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも			
20 (木)	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		677 749	28.4 31.7
	ミートボール（小2コ・中3コ）	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ	あぶら		
	やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	やきそばめん	あぶら		
	フルーツあえ				みかん もも パイナップル				
	ミニチーズ		チーズ						
21 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		646 793	21.7 25.4
	チキンなんばん	とりにく				でんぷん さとう	あぶら		
	タルタルソース						タルタルソース		
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	はくさい				
	けんちんじる	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
25 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		623 800	22.5 26.8
	みそカツ	ぶたにく みそ				でんぷん パンこ さとう	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	みぞれじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい				
	プチアセロラゼリー（小1コ・中2コ）				アセロラ				
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		667 837	27.2 32.5
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう でんぷん			
	もやしとコーンのあえもの				もやし とうもろこし	さとう	ごま		
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう			
27 (木)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		665 856	29.1 36.3
	ミートソース	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ マッシュルーム		ハヤシルウ		
	オムレツ	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり キャベツ				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
28 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		630 773	25.6 29.3
	ちくわのカレーあげ（小中2コ）	ちくわ				こむぎこ でんぷん	あぶら		
	ひじきのにつけ	とりにく	ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく	さとう			
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	はくさい えのきたけ				

＜基準値＞		摂取エネルギー全体の13～20%
小学校	650	
中学校	830	

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

「立春」は、暦の上では厳しい寒さがやわらぎ春になってくる時期とされています。しかし、まだまだ寒い日が続き、体力の低下とともに体調を崩しやすい時期にもなります。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動をこころがけ、免疫力を高めましょう。

今月の重点目標「食事のマナーを守って食べよう」

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。給食の多くが「はしでの食事」です。みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意しあって食べてみましょう。

はしを正しく持とう

○長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
○上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
○下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。

＊＊世界の料理　インド（１４日）＊＊

インドには宗教上の理由から、肉を食べない「菜食主義者」と呼ばれる人たちがたくさんいます。そのため、野菜や豆類を材料にした料理がたくさんあります。

■ナン

北インドの主食です。小麦粉の生地を発酵させ、長くのばして焼いたパンです。

■ひよこ豆のカレー

小粒の豆をスパイスで煮込んだ、インドの代表的な家庭料理「ダール」を給食にアレンジしました。肉を使わずに野菜と豆で作った、菜食主義の人が多いインドらしい料理です。

～　今月の給食で使う愛知県産の野菜　～

にんじん、だいこん、ほうれん草、こまつな、白菜、キャベツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、葉ねぎ、白ねぎ、もやし、きゅうり、れんこん