



令和8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	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく 質	
		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 大豆・大豆製品	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		
2 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		593 740	26.9 31.6	
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん ほうれんそう	グリーンピース しいたけ	さとう でんぷん	あぶら			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ					
	すき焼き	ぶたにく やきどうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ほうれんそう こんにゃく えのきたけ	さとう				
3 火	【節分献立】							659 817	27.4 32.7	
	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん				
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	さとう でんぷん こめこ	あぶら			
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま			
	ちゃんこに せつぶんまめ	とりにく なまあげ だいず		にんじん にら	たまねぎ だいこん もやし ごぼう こんにゃく	さとう パンこ でんぷん				
4 水	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		696 847	29.5 35.3	
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら			
	ツナサラダ	まぐろ								
	[ごまドレッシング] コーンスープ	とうにゅう	スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ごまドレッシング ホワイトルウ			
5 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		638 875	23.1 29.8	
	チヂミ	ぶたにく とりにく		にんじん はねぎ		こめこ	あぶら			
	[チヂミのたれ]						チヂミのたれ			
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら			
6 金	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	キャベツ しいたけ	ワンタンのかわ		699 841	26.9 31.0	
	しらたまうどん	牛乳	牛乳			うどん				
	みそにこみょうどんのしる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい しろねぎ	さとう				
	かきあげ ごもくきんぴら	はんぺん		にんじん しゅんぎく にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう こんにゃく	こむぎこ さとう	あぶら ごま あぶら			
9 月	プチアセロラゼリー(小1コ・中2コ)				アセロラ	さとう		606 758	22.1 25.8	
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん				
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら			
	もやしのあえもの キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	もやし はくさい はくさいキムチ だいこん しろねぎ きくらげ	さとう	ごまあぶら			
10 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		599 749	25.7 30.4	
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ				
	りっちゃんサラダ のっぺいじる	ハム かつおぶし とりにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん しいたけ こんにゃく	さとう	あぶら			
12 木	サンドパンズパン	牛乳	牛乳			パン		617 755	25.3 30.5	
	えびカツ	えび すけそうだら			たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら			
	とんかつソース キャベツソテー			にんじん	キャベツ		あぶら			
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル			
13 金	ごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		672 822	21.4 24.9	
	カレーピラフのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		あぶら カレールウ			
	ミートオムレツ	とりにく たまご			たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら			
	かぶいりやさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	かぶ たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも				
16 月	◎セレクト デザート	A:ガトーショコラ B:いちごクレープ	とうにゅう とうにゅう			さとう こめこ でんぷん さとう こめこ でんぷん	あぶら あぶら	639 803	21.9 27.3	
	【世界の料理-台湾-】									
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん				
	ルーローハンのぐ あげしゅうまい(小2コ・中3コ)	ぶたにく ぶたにく		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ しょうが	さとう でんぷん さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら			
17 火	ルオポータン	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい もやし			592 747	29.4 35.2	
	◎パインゼリー				パイナップル	さとう				
	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん				
	さわらのてりやき にくやさしいため しろみそしる	さわら ぶたにく とうふ みそ		こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ もやし しょうが えのきたけ	さとう でんぷん じゃがいも	あぶら			
献立表の見方 ◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊦:中学校のみ								<基準値>		
※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。								小学校 中学校	650 830	摂取エ ネルギー -全体 の13~ 20%

【お知らせ】

- ※12日は、パンに「えびカツ・キャベツソテー・とんかつソース」をはさんで食べましょう。
- ※13日は、ごはん「カレーピラフの具」を混ぜて食べましょう。
- ※16日は、ごはん「ルーローハンの具」をのせて食べましょう。
- ※27日は、ごはん「チキンライスの具」を混ぜて食べましょう。

セレクトデザート

2月13日はセレクトデザートです。どちらを選びましたか？

	エネルギー	たんぱく質
A ガトーショコラ	98kcal	1.2g
B いちごクレープ	90kcal	0.6g

※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)

日/曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんばく質 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)				
18 水	ちゅうかめん	牛乳	牛乳			ちゅうかめん		653	27.5		
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく		にんじん はねぎ	キャベツ もやし とうもろこし メンマ						
	やきぎょうざ(小2コ・中3コ)	ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら			765	31.3
	だいこんのナムル			にんじん ほうれんそう	だいこん	さとう	ごまあぶら				
	◎ヨーグルト		ヨーグルト								
19 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		674	23.0		
	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			830	26.7
	けんちんじる	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しいたけ	さといも					
	オレンジ				オレンジ						
20 金	クロスロールパン	牛乳	牛乳			パン		711	27.2		
	やきウインナー	ウインナー		トマト		さとう					
	えだまめサラダ				えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング			834	31.3
	クリームスープ	とりにく とうにゅう	スキムミルク 牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ				
24 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		646	28.2		
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう					
	いそかあえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう				815	33.3
おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう						
25 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		637	24.6		
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ さとう でんぷん	あぶら				
	キャベツのあおなあえ			だんごのは	キャベツ					794	29.1
ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも						
26 木	こがたロールパン	牛乳	牛乳			パン		608	25.7		
	やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ	めん	あぶら				
	てりやきにくだんご(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら			747	31.9
	フルーツあえ				パイナップル もも みかん	さとう					
あじつけこざかな		かたくちいわし				さとう					
27 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		641	21.2		
	チキンライスのご	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら				
	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 こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら			837	26.4
はくさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし マッシュルーム							
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊦:中学校のみ						<基準値>		摂取エネルギー -全体 の13~ 20%	
※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。								小学校	650		
								中学校	830		

2月3日 節分



昔から、季節の変わり目には、鬼が病気や地震などの災害を持ってくると信じられていました。そのため、節分には「福は内、鬼は外」のかけ声とともに豆をまき、家から鬼を追い出して福を招くという習慣があります。豆まきでまいた豆には、鬼を追い払う特別な力があるとされ、病気をしないで健康に一年が過ごせることを願って、年齢の数だけ豆を食べるとよいと言われてます。給食では、3日に節分献立を出します。



今月の重点目標「食事のマナーを守って食べよう」

給食の時間は、単に昼食をとるだけでなく、食事のマナーを学ぶ場でもあります。気持ちよく給食の時間を過ごすために次のことに気を付けましょう。

①正しい姿勢で食べる



足を床につけ、背すじを伸ばし、食器を持って食べるようにしましょう。

②口を閉じてかむ



食べ物は口をしっかり閉じてからかみ、話をするのは飲み込んでからにしましょう。

③食事中にふさわしい会話をする



食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ちが悪くなる話をしたり、大声で騒いだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりしてしまうので、気を付けましょう。

** 世界の料理 台湾 (16日) **

台湾は、周りを海に囲まれ、西部には平原が、東部には山地が広がっており、新鮮な海鮮類や野菜がたくさんとれます。そのため、豊かな山海の素材の味を活かしたあっさりとした味付けのものが多くのが特徴です。



■ルーローハン

細かく刻んだ豚ばら肉を甘辛く煮込み、ご飯の上にかけた料理です。肉屋で余った脂身や切り落とし肉などを煮込んだものが始まりで、屋台でよく食べられています。



■ルオポータン

「ルオポー」は大根を意味します。やわらかく煮こまれた大根が入ったあっさりとしたスープです。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

にんじん・だいこん・かぶ・白菜・キャベツ・ほうれん草
小松菜・チンゲン菜・葉ねぎ・白ねぎ・きゅうり・もやし

