

| 日 | こんだて名 | おもちにち・にく・ほねにちるもの(あかい) | | おもちにちのち・うしをとのえるもの(みどり) | | おもちにちたらくかにちるもの(せい) | | びごう |
|-----|---|---|--------------------|-------------------------------------|--|---|------------------------------|---|
| | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海産 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 穀類・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実類 | |
| 1月 | ごはん けんちんしのだ にくじゃが こんぶあえ 牛乳 | けんちんしのだ(さかな あぶらあげ) ふたにく はんぺん | こんぶ 牛乳 | にんじん | たまねぎ グリンピース こんにやく もやし はくさい | ごはん さとう でんぷん じゃがいも さとう | あぶら | |
| 2火 | ごはん いわしのかばやき きんぴらごぼう せつぶんじる せつぶんめ 牛乳 | いわし ベーコン とりにく かまぼこ だいず | 牛乳 | にんじん さやいんげん こまつな | ごぼう たまねぎ だいこん | ごはん さとう でんぷん さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 部分献立 神守中3年なし |
| 3水 | ごはん ハンバーグ ほうれんそうとツナのあえもの しゅんぎくのみそしる 牛乳 | ハンバーグ(にく) ツナ とうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん しゅんぎく | ハンバーグ(たまねぎ) もやし はくさい | ごはん さとう でんぷん さとう じゃがいも | | 神守中3年なし |
| 4木 | ちゅうかめん ちゃんぽんめん しゅうまい(小:2こ・中:3こ) パンサンスー 牛乳 | ふたにく なると しゅうまい(にく) とりハム | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり | ちゅうかめん でんぷん しゅうまい(かわ) はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | 神守中3年なし |
| 5金 | むぎごはん こめこのカレーライス れんこんチップス ぶくじんあえ りんご 牛乳 | ふたにく | 牛乳 | にんじん | たまねぎ グリンピース にんにく しょうが れんこん キャベツ ぶくじんづけ りんご | むぎごはん じゃがいも | こめこのカレールウ あぶら あぶら | |
| 8月 | ごはん さばのみそに かんとくに もやしのかおりづけ 牛乳 | さばのみそに(さば みそ) とりにく がんもどき | こんぶ 牛乳 | にんじん さやいんげん みつば | だいこん こんにやく もやし きゅうり | ごはん さとう さといも さとう さとう | あぶら ごまあぶら ごま | |
| 9火 | ごはん はるまき あっさりづけ キムチなべ 牛乳 | はるまき(にく) ふたにく やきどうふ | 牛乳 | にら | はるまき(キャベツ もやし) キャベツ たくあんづけ キムチ はくさい えのきたけ しらたき | ごはん はるまき(かわ) もち | あぶら | |
| 10水 | ごはん うなぎ こまつなのあえもの さわかん ひとくちゼリー(小・中:2こ) 牛乳 | うなぎ 愛知応援給食 ふたにく あぶらあげ | 牛乳 | こまつな にんじん | もやし ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ | ごはん さとう さとう ひとくちゼリー(ちも・ようなし) | | 2月のやさい こまつな |
| 12金 | くろロールパン フランクフルト なごやコーチンのトマトに コーンサラダ こめこのガトーショコラ 牛乳 | フランクフルト だいず なごやコーチン 愛知応援給食 | | トマト | たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし コーン | くろロールパン じゃがいも でんぷん さとう さとう こめこのガトーショコラ | オリーブあぶら オリーブあぶら | バレンタイン献立 |
| 15月 | わかめごはん ★れんこんスライスと鶏ももの甘がらめ のっぺいじる みかん 牛乳 | とりにく なまあげ | わかめ 牛乳 | にんじん みつば | れんこん ねぎ だいこん えのきたけ こんにやく みかん | ごはん さとう さといも でんぷん | あぶら | 「れんこんスライスと鶏ももの 甘がらめ」は「津島市給食献 立コンクール」で高台寺小学 校3年生の木村希実さんが 寄せた料理です。 れんこんはJAから購入します。 |
| 16火 | ごはん あじフリッター(小:2こ・中:3こ) すきやき ゆかりあえ 牛乳 | あじフリッター(あじ) やきどうふ あいのぎょうにく 愛知応援給食 | 牛乳 | にんじん ゆかりこ | ねぎ たまねぎ はくさい こんにやく きゅうり もやし | ごはん あじフリッター(ころも) かくふ さとう | あぶら | |
| 17水 | ごはん こめこのチヂミ きりほしパンパンジー ちゅうかスープ ヨーグルト 牛乳 | とりにく かにふうみかまぼこ やきふた | ヨーグルト 牛乳 | チヂミ(にら にんじん) チンゲンサイ にんじん こまつな | チヂミ(たまねぎ) きりほしだいこん だけこの たまねぎ きくらげ | ごはん チヂミ(こめこ) さとう さとう でんぷん | あぶら パンパンジーソース ごま | |
| 18木 | ソフトめん ミートソース オムレツ グリーンサラダ 牛乳 | ふたにく オムレツ | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり | ソフトめん さとう でんぷん さとう | あぶら ハヤシルウ オリーブあぶら | |
| 19金 | ごはん れんこんいりつくね(小:2こ・中:3こ) なのはなのおかかあえ あいぢやさいのこじる 牛乳 | れんこんいりつくね(にく) だいず なまあげ みそ とりにく | かつおぶし 牛乳 | なのはな にんじん | れんこんいりつくね(れんこん) もやし だいこん こしづね | ごはん さとう さといも | あぶら | 食育給食の日 2月のやさい なのはな にんじん・こしづねは、 JAから購入します。 |
| 22月 | ごはん めひかりフライ(小:2こ・中:3こ) こうやどうふのたまごとし キャベツともやしのあえもの 牛乳 | めひかりフライ(めひかり) とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ しいたけ もやし キャベツ | ごはん めひかりフライ(ころも) さとう でんぷん さとう | あぶら | |
| 24水 | りんごパン キャベツいりメンチカツ だいこんサラダ コンソメスープ 牛乳 | キャベツいりメンチカツ(にく) かにふうみかまぼこ ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツいりメンチカツ(キャベツ) だいこん きゅうり はくさい しめじ コーン | りんごパン キャベツいりメンチカツ(ころも) じゃがいも | あぶら たまねぎドレッシング オリーブあぶら | |
| 25木 | ごはん いわしのしょうがに れんこんサラダ けんちんじる キャンディーチーズ(小・中:2こ) 牛乳 | いわしのしょうがに(いわし) とりにく とうふ あぶらあげ | チーズ 牛乳 | にんじん | いわしのしょうがに(しょうが) れんこん キャベツ だいこん こんにやく ねぎ | ごはん さとう | たまごぬきマヨネーズ あぶら | カルシウム強化献立 |
| 26金 | ごはん こめこのハヤシルウ ブロッコリーサラダ オレンジ(小・中:2こ) 牛乳 | ふたにく ツナ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし オレンジ | ごはん じゃがいも さとう さとう | こめこのハヤシルウ あぶら オリーブあぶら | |

今月の栄養価

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|---------|---------------|--------------------|--------------------|---------|---------------|--------------------|--------------------|
| 小学校 基準値 | 650 | 摂取エネルギー の13~20% | 摂取エネルギー の25~30% | 中学校 基準値 | 820 | 摂取エネルギー の13~20% | 摂取エネルギー の25~30% |
| 小学校 平均 | 617 | 16.2% | 29.3% | 中学校 平均 | 765 | 15.6% | 27.1% |

* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。