令和7年 2月分献立表

豊川市学校給食課(南部学校給食センター)

日	曜	献立名		主な食品とその働き 赤／体を作る 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	赤／体を作る 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑／体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑／体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄／エネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄／エネルギーになる 6群 油脂・種実	メモ欄
3	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		せつぶん献立 いわしのかば焼き丼:ごはんにいわしのかば焼きをのせて食べましょう。
		五目きんぴら		揚げはん		**にんじん**　さやいんげん	こんにゃく　**れんこん**　ごぼう	さとう	油	
		いわしのかば焼き丼		いわし			おろししょうが	さとう　でんぷん　米粉	油	
		海そうサラダ	塩中華ドレッシング		ひじき		コーン　きゅうり　こんにゃく寒天		塩中華ドレッシング	
		せつぶん豆		大豆						
4	火	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		ヨーグルト:学校配送
		けんちん汁		とうふ		**にんじん　はねぎ**	だいこん　干ししいたけ　こんにゃく		油	
		愛知のれんこん入りつくね(小2こ・中3こ)		とり肉			**れんこん**　たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう	油	
		きゅうりの塩こんぶあえ			塩こんぶ		**キャベツ**　きゅうり　しょうが			
		ヨーグルト			ヨーグルト					
5	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		マーボーどうふ		**ぶた肉　冷凍とうふ　赤みそ**		**はねぎ**	おろししょうが　たまねぎ	さとう　でんぷん	油	
		えびしゅうまい(小2こ・中3こ)		えび　たら		にんじん	たまねぎ	でんぷん　パン粉　さとう　小麦粉	油	
		もやしのナムル				**にんじん　ほうれんそう**	もやし　にんにく	さとう	油	
6	木	ロールパン　牛乳			**牛乳**			ロールパン		
		米粉のホワイトシチュー		とり肉　豆乳		**にんじん　ブロッコリー**	たまねぎ　マッシュルーム　はくさい	じゃがいも	油	
		ハンバーグのケチャップソースかけ		とり肉　ぶた肉			たまねぎ	さとう	油	
		コールスローサラダ	コールスロードレッシング			**にんじん**	コーン　**キャベツ**		コールスロードレッシング	
7	金	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		豊川産いちごの日
		ツナと大豆の煮付け		**水煮大豆**　まぐろ油漬		**にんじん**　さやいんげん	ごぼう　**れんこん**　こんにゃく	さとう		
		ささみカツ		とり肉				じゃがいも　米粉　さとう　でんぷん	油	
		いちご(2こ)					**いちご**			
10	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		すきやき		牛肉　なるとまき　冷凍生揚げ		**にんじん**	おろししょうが　たまねぎ　こんにゃく　はくさい　根深ねぎ	さとう	油	
		厚焼きたまご		鶏卵				さとう　でんぷん	油	
		れんこんのおかか炒め		花かつお		**にんじん**　さやいんげん	**れんこん**　エリンギ	さとう	油	
12	水	中華めん　牛乳			**牛乳**			**中華めん**		
		とんこつしょうゆラーメン		なるとまき		**にんじん**　チンゲンサイ	にんにく　たまねぎ　コーン　はくさい	でんぷん	油	
		ぎょうざ(小2こ・中3こ)	パックしょうゆ	ぶた肉		にら	キャベツ　たまねぎ　にんにく	パン粉　さとう　小麦粉　でんぷん	油	
		ボイルもやし					もやし			
13	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		いりどり		とり肉		**にんじん**　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく　干ししいたけ　たけのこ　**れんこん**	さとう	油	
		さばの銀紙焼き		さば　みそ				さとう　米粉		
		ごまあえ				**にんじん**	はくさい	さとう	すりごま	
14	金	五こくごはん　はっこう乳			はっこう乳			**ごはん**　大麦　発芽玄米　黒米　もちきび　赤米		はっこう乳:学校配送
		キーマカレー		**ぶた肉**		**にんじん　冷凍トマト**　ピーマン	たまねぎ　エリンギ		油	
		ハートのパンプキンコロッケ		とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉　さとう　小麦粉　コーングリッツ	油	
		コーンサラダ	コーンドレッシング				コーン　**キャベツ**　きゅうり		コーンドレッシング	
17	月	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		なめこ汁		とうふ　**赤みそ**　白みそ		**にんじん　はねぎ**	たまねぎ　だいこん　なめこ			
		コロッケ		ぶた肉　牛肉		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　さとう　パン粉　小麦粉　コーングリッツ	油	
		ひじきの煮付け		**冷凍油揚げ**	ひじき	**にんじん**	こんにゃく　**れんこん**	さとう	油	
18	火	麦ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**　大麦		
		米粉のハヤシライス		**ぶた肉**　豆乳		**にんじん　冷凍トマト**	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも	油	
		オムレツ		鶏卵				さとう　でんぷん	油	
		キャベツソテー				**にんじん**	**キャベツ**		油	
19	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		中華スープ		なるとまき　とうふ			たまねぎ　えのきたけ　根深ねぎ　はくさい		油	
		ぶた肉のかき油炒め		**ぶた肉**		**にんじん**　チンゲンサイ	たけのこ	さとう　でんぷん	油	
		はるみみかん					**はるみみかん**			
20	木	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		生揚げのみそ煮		冷凍生揚げ　**赤みそ**		**にんじん**	だいこん　こんにゃく　根深ねぎ	さといも　さとう	油	
		うの花はんぺん(小2こ・中3こ)		たら　いとより　おから		にんじん	たまねぎ	でんぷん　さとう	油	
		やさい炒め				**にんじん**　こまつな	もやし		油	
21	金	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		かきたま汁		とうふ　液卵		**にんじん**	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん		
		メンチカツ	パックソース	ぶた肉　とり肉　大豆粉			たまねぎ	でんぷん　さとう　パン粉	油	
		ボイルキャベツ					**キャベツ**			
25	火	ソフトめん　牛乳			**牛乳**			ソフトめん		
		ミートソース		**ぶた肉**		**にんじん　冷凍トマト**	たまねぎ		油	
		えだ豆とコーンのソテー		カットウインナー			コーン　むきえだ豆		油	
		りんご					りんご			
26	水	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		ピリ辛丼:ごはんにピリ辛丼の具をのせて食べましょう。
		わかめスープ		とうふ	わかめ		たまねぎ　もやし			
		あじ入りさんが焼き		あじ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう　たけのこ	でんぷん　さとう	油	
		ピリ辛丼		**ぶた肉**		**にんじん**	おろししょうが　こんにゃく　エリンギ　根深ねぎ	さとう　でんぷん	油	
		中角チーズ			角チーズ					
27	木	小ごはん　中赤はん　牛乳			**牛乳**			小**ごはん** 中**ごはん　もち米**　あずき		中学校お祝い献立 中米粉のいちごクレープ:学校配送
		ゆばのすいもの		かまぼこ　とうふ　ゆば		**にんじん　みつば**	たまねぎ　えのきたけ			
		とりのから揚げ		とり肉			おろししょうが	米粉	油	
		赤しそあえ				**赤しそ粉　にんじん**	**キャベツ**　きゅうり			
		中米粉のいちごクレープ		豆乳　大豆粉			いちごピューレー　いちご果汁　レモン果汁	さとう　米粉	油	
28	金	ごはん　牛乳			**牛乳**			**ごはん**		
		おでん		揚げはん　**うずらたまご**	角切りこんぶ	**にんじん**	だいこん　こんにゃく	さといも		
		さけの塩焼き		さけ						
		切り干しだいこんのサラダ	ごまドレッシング				切り干しだいこん　コーン　きゅうり		ごまドレッシング	

- 献立表の小は小学校、中は中学校です。
- 食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。
- **太字**は愛知県で作られた食品です。
- 調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。
- 都合により献立及び食品を変更する場合があります。

給食レシピの紹介 五目きんぴら

〈材料(4人分)〉

- サラダ油 …… 小さじ1
- ごぼう(せん切り) …… 140g
- にんじん(せん切り) …… 120g
- れんこん(いちょう切り) …… 60g
- 突きこんにゃく(ゆでる) …… 120g
- 揚げはん(短冊切り、油抜き)…… 80g
- さやいんげん(1cm) …… 20g
- A
  - 和風だし …… 小さじ1弱
  - さとう …… 大さじ1弱
  - しょうゆ …… 大さじ1強
  - みりん …… 大さじ1/2

〈作り方〉

①サラダ油で、ごぼう、にんじん、れんこん、突きこんにゃくを炒める。
②やさいがやわらくなったら、Aと揚げはん、さやいんげんを入れて仕上げる。

2月の「豊川産〇〇の日」

豊川でつくられた食材です！

いちご

お年寄りから子どもまで笑顔になるいちごをワクワクしながら作っています

豊川市金沢町　藤谷(ふじたに)　公治(こうじ)さんです。

©いなりん

学校給食課

予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページでご覧いただけます。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です