



# 令和6年度 2月分 献立一覧表 ( 中学校 )



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のほたらき						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	お知らせ	
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚、肉、卵 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 きのこ類、果物	穀類、いも類 砂糖	油脂 種実類			
3 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		712	しゅうまい (3コ)	
		中華飯	豚もも肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	米サラダ油			
		しゅうまい	豚肉 とり肉			たまねぎ	しゅうまいの皮				
		もやしのナムル				もやし きゅうり		ごま油			
4 火		ごはん 牛乳		牛乳			米		752	カレーソースかけ：乳不使用です。 蒲郡いちご (2コ)：ビニール手袋で配りましょう。	
		ソフトめん 牛乳					ソフトめん				
		カレーソースかけ	豚もも肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	カレールウ	米サラダ油			
		ポテトソテー	ウインナー			えだ豆 とうもろこし	じゃがいも	米サラダ油			
5 水		蒲郡いちご					蒲郡いちご		28.8		
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		のっぺい汁	生揚げ			たまねぎ こんにゃく 白ねぎ	さといも でんぶん				
		とりの甘酢かけ	とりむね肉				でんぶん さとう	なたね油			
6 木		野菜とマカロニのソテー	ウインナー		にんじん	エリンギ キャベツ	マカロニ	米サラダ油	31.9		
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		煮みそ	豚もも肉 生揚げ 赤みそ		にんじん	だいこん こんにゃく 白ねぎ	さといも さとう	米サラダ油			
		いわしの梅煮	いわし			梅	さとう				
7 金		こまつなのおかかあえ	かつおけずり節		こまつな	キャベツ			29.5		
		サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン				
		コンソメスープ	とりむね肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	米サラダ油			
		てりやきハンバーガー	牛肉 豚肉 とり肉			たまねぎ	パン粉 さとう でんぶん				
10 月		野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		マヨネーズドレッシング	31.5		
		わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米				
		五目汁	豚もも肉 かまぼこ 油揚げ			たまねぎ 白ねぎ	じゃがいも				
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉 小麦粉	なたね油			
12 水		ちくぜん煮	とりもも肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも さとう	米サラダ油	25.8		
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		マーボー豆腐	豚もも肉 豚レバー 大豆 赤みそ 白みそ		にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	米サラダ油			
		丸とえび太郎	たら	えび			でんぶん				
13 木	卵	もやしいため	ベーコン		チンゲンサイ	もやし	じゃがいも	米サラダ油	29.8		
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		おでん	うずら卵 生揚げ ちくわ		にんじん	だいこん 丸こんにゃく	さといも				
		きびなのかりかり揚げ	きびなご				じゃがいも でんぶん	なたね油			
14 金		肉みそ	豚もも肉 赤みそ			白ねぎ	さとう でんぶん		33.6	きびなのかりかり揚げ (3コ)：きびなごは稀に魚卵を持っている可能性があります。	
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		石狩汁	豆腐 さけ 合わせみそ			たまねぎ だいこん	じゃがいも				
		たべたくんのメンチカツ	とり肉		蒲郡のグリーンアスパラガス	たまねぎ	パン粉	なたね油			
17 月		うの花いり煮	おから ちくわ		にんじん	干しいたけ えだ豆	さとう	米サラダ油	30.0		
		ごはん のむヨーグルト		ヨーグルト			米				
		白みそ汁	油揚げ 豆腐 白みそ		葉ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも				
		揚げ若どりのレモン煮	とりむね肉			レモン	でんぶん さとう	なたね油			
18 火		白菜のたくあんあえ				きゅうり はくさい たくあんづけ			32.2	のむヨーグルトの空き容器は、フタを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。	
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦				
		チキンカレー	とりむね肉	スキムミルク チーズ	にんじん		たまねぎ	じゃがいも カレールウ			米サラダ油
		福神づけ				だいこん かり れんこん					
19 水	卵	フルーツあんぱん				アロエ バインアップル おうとう	あんぱん 豆乳ゼリー		25.1		
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		かきたま汁	とりむね肉 かまぼこ 卵		にんじん ほうれん草	えのきたけ	でんぶん				
		さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう				
20 木		ごまあえ			チンゲンサイ 蒲郡の葉ねぎ	キャベツ		白すりごま	35.2		
		愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			愛知のツイストパン				
		白いんげん豆のチャウダー	とりむね肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトマヨ	米サラダ油			
		オムレツのトマトソースかけ	卵				さとう				
21 金		大根と水菜のサラダ	まぐろ		みずな	だいこん		和風ドレッシング	31.2		
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		つくねとほろさめのスープ煮	とり肉だんご		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でんぶん	米サラダ油			
		野菜チヂミ	豆腐		にんじん いら	たまねぎ	米粉	米サラダ油			
25 火		豚肉のキムチいため	豚もも肉		ほうれん草	しょうが 白菜キムチ もやし 切り干しだいこん	さとう	米サラダ油	22.5		
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		豚汁	豚もも肉 豆腐 合わせみそ			たまねぎ はくさい こんにゃく 白ねぎ					
		ほっけのたつた揚げ	ほっけ				でんぶん	なたね油			
26 水		ひじきのいため煮	かんばち 油揚げ		にんじん	えだ豆	さとう	米サラダ油	32.0		
		プロセスチーズ									
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		とりの肉と豆と野菜のうま煮	とりむね肉 大豆 すり身ボール		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	米サラダ油			
27 木		愛知のれんこん入りつくね	とり肉			れんこん たまねぎ			703	愛知のれんこん入りつくね (2コ) 蒲郡はるみ：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。	
		蒲郡はるみ									
		お魚ふりかけ									
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
28 金		ポークビーンズ	豚もも肉 かんばち 大豆		にんじん うらごしトマト	たまねぎ	じゃがいも ハマシルク さとう	米サラダ油	824	中濃ソース、ごまドレッシング (クラス1本)	
		えびカツ	えび たら			たまねぎ	パン粉	なたね油			
		菜の花サラダ	まぐろ		なばな	だいこん とうもろこし		ごまドレッシング			
		ごはん 牛乳		牛乳			米				
		せんべい汁	とりむね肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 干しいたけ 白ねぎ	南部せんべい		708	せんべい汁：めひかりの魚しょうを使用しています。	
		銀ひらすの白しょうゆ焼き	銀ひらす					米サラダ油			
		じゃがいもの煮付け	豚もも肉			たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	米サラダ油			

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。よく噛んで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。 ※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。

## 食事のマナーを見直そう!

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。自分の食事のマナーを見直してみましょう。

はしを正しく持ちましょう。

おわんは手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

よくかんで食べましょう。  
×クチャクチャと音をさせない。  
×食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。

背筋を伸ばして座りましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

旬の食材は、栄養価が高く、新鮮なものが多いです。給食では、毎月多くの種類の旬の食材を使っています。旬の食材を味わって食べましょう。

～ 2月の給食で使う旬の食材 ～

ブロッコリー
 キャベツ
 だいこん
 ごぼう
 れんこん
 いちご
 はるみ
 きびなご

毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう! ～

- 「丸とえび太郎」 12日(水) 三谷水産高校で開発されたはんぺんです。蒲郡産のジケンエビを使っています。
- 「めひかりの魚しょう」を使っています。 19日(水) かきたま汁 28日(金) せんべい汁

ジケンエビ
 メヒカリ

蒲郡メヒカリのキャラクター 「びか丸くん」

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日 ～

### 朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強! 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!

給食費納入のご案内  
口座振替日は2月17日(月)です。振替口座残高不足にご注意ください。

\* 今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。  
※給食のお米は設楽町産で「チヨニシキ」という品種です。