



○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

| 表示義務8品目 | 推奨20品目 |
|-----------------------------------|---|
| 卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ | あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・やまいも アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご |

- ★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
- ※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆今月のこだわり献立☆
 3日(月) 節分献立
 5日(水) 十三祝い献立
 7日(金) プロ野球中日ドラゴンズ
 キャンプイン記念献立
 →名古屋の郷土料理を提供◎
 14日(金) バレンタインデー

～中学3年生リクエスト献立～
 1月～3月にかけて中3リクエスト
 献立(★印)を取り入れています。

「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆給食目標☆
マナーを考えて食事をしよう

☆栄養目標☆
健康について考えて食べよう

なぜ、節分に豆をまくの?

季節の変わり目は体調を崩す人も多くなりますが、昔の人はこれを鬼のしわざと考えていました。節分に豆をまくのは、鬼をほろぼす＝魔滅(まめつ)→豆とつながるという説や、炒った大豆が「豆を炒る＝魔目を射る」につながる説などがあります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 1食当たりの栄養価(小学校) 基準値 | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 24.3 g | 脂質 | 18.0 g | 炭水化物 | 97.5 g |
| 1食当たりの栄養価(中学校) 基準値 | エネルギー | 830 Kcal | たんぱく質 | 30.0 g | 脂質 | 23.0 g | 炭水化物 | 124.5 g |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|-------|-------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------|-----------------------|
| 3日(月) | ぎゅうにゅう 牛乳 | 牛乳 | | | | 今年 の節分は 二月二日です。 |
| | めし すし飯 | | 米 砂糖 | | 塩 酢 | |
| | とうにゅうとんじる 豆乳豚汁 | 豚肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ 赤みそ | じゃがいも 里芋 | 大根 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ | だし昆布 かつおだし | |
| | まきひたまご 巻苳卵 | 手巻寿司用玉子焼 (小麦・卵・大豆) | | | | |
| | たくあん入りツナサラダ | ツナ | ノンエッグマヨネーズ 砂糖 | きゅうり たくあん(小麦・大豆) | 塩 コショウ | |
| | てま 手巻きのり | 焼のり | | | | |
| | せつぶんまめ 節分豆 | 節分豆(大豆) | | | | |
| | | ※のどにつまらせないように、よくかんで食べましょう! | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 604 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 15.8 g | 炭水化物 90.2 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 707 kcal | たんぱく質 30.5 g | 脂質 17.2 g | 炭水化物 109 g | |
| 4日(火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ごはん | | 米 | | | |
| | あかうお 赤魚のおつゆ | 赤魚 豆腐(大豆) 麦みそ 白みそ | | 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ | 酒 塩 かつおだし だし昆布 | |
| | ひじきのツナあえ | ひじき ツナ | 砂糖 こめ油 | きゅうり 人参 もやし | 酢 醤油 塩 | |
| | なっとう スティック納豆 | スティック納豆(小麦・大豆) | | | | |
| | | あけたらすぐ食べられます♪ | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 517 kcal | たんぱく質 22.5 g | 脂質 12.1 g | 炭水化物 76.7 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 604 kcal | たんぱく質 26.4 g | 脂質 13.1 g | 炭水化物 93.3 g | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|---|---|---|-----------------------------|--|--|-----|
| 5日 (水)  十三祝い献立 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きびごはん | | 米もちきび | | | |
| | な ^じ な ^み 汁 | 豚なかみ 豚肉 | | こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜 | 醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚) | |
| | クープイリチー | 豚肉 昆布 かまぼこ(大豆) | 砂糖 油 | 切干大根 こんにゃく 人参 | 塩 酒 醤油 みりん かつおだし | |
| | くだもの | | | いよかん(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 557 kcal | たんぱく質 22.3 g | 脂質 16.6 g | 炭水化物 80.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 657 kcal | たんぱく質 26.3 g | 脂質 18.8 g | 炭水化物 97.1 g | | |
| 6日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ ^ぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | はくさい ^{さい} 白菜とコーンのスープ | 鶏肉 | | 白菜 人参 玉ねぎ カーネルコーン 木くらげ | 醤油 酒 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵) かつおだし | |
| | ぶたにく ^く やさい ^{さい} しょうがいた ^{いた} 豚肉と野菜の生姜炒め | 豚肉 | 油 でん粉 ごま油 | 生姜 もやし 小松菜 人参 たけのこ いんげん | 酒 醤油 みりん 塩 コショウ リンゴピューレ(りんご) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 496 kcal | たんぱく質 21 g | 脂質 11.1 g | 炭水化物 76.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 589 kcal | たんぱく質 24.9 g | 脂質 12 g | 炭水化物 93.8 g | | |
| 7日 (金) 中日 地元 ドラゴン 古屋の 郷土 キャン 料理で すん♪ 記念 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | な ^な 菜めし | | 米 麦 | | 塩蔵青菜 | 浜川幼 |
| | みそ ^み 味噌おでん | 鶏肉だんご(小麦・鶏肉・大豆) 厚揚げ(大豆) ちくわ 昆布 一口がんも(大豆) 赤だし(大豆・鶏) | 里芋 砂糖 | 大根 人参 こんにゃく 小松菜 絹さや | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | くろ ^く 黒はんぺんフライ | 黒はんぺんフライ (小麦・卵・乳・大豆・魚肉すり身) | 油 | | | |
| | にず ^に 煮酢あえ | 油揚げ(大豆) | 砂糖 | 白菜 人参 れんこん | 醤油 酢 かつおだし 塩 | |
| | ミルメーク | | ミルメークココア(大豆) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 695 kcal | たんぱく質 24.8 g | 脂質 21.8 g | 炭水化物 101.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 802 kcal | たんぱく質 28.7 g | 脂質 23.8 g | 炭水化物 120.7 g | | |
| 10日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ★しょうゆラーメン | 豚肉 牛肉 なんと(大豆) わかめ | 中華めん(小麦・大豆) | もやし 人参 たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 木くらげ | 塩 醤油 豚骨(豚) だし 昆布 ラーメンスープ 醤油味 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) かつおだし | 北玉幼 |
| | やきめつきにくぎょうざ ^{ぎょうざ} 焼き目付肉餃子 | 焼き目付きギョーザ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) | | | | |
| | バンバンジーサラダ | とりささみ(鶏) | ごま ねりごま 砂糖 ごま油 | きゅうり 人参 キャベツ 生姜 | 醤油 酢 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 536 kcal | たんぱく質 23.8 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 64.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 695 kcal | たんぱく質 30.2 g | 脂質 25 g | 炭水化物 86.1 g | | |
| 12日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ ^ぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | かぼち ^ち ゃのみそ汁 | 鶏肉 わかめ 赤みそ 白みそ | じゃがいも | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 長ねぎ | 塩 かつおだし | |
| | さば ^さ ゴマみそ煮 | さばゴマみそ煮 (さば・大豆・ごま) | | | | |
| | ゆかりあえ | かつお節 | 砂糖 | 大根 きゅうり 小松菜 | 塩 酢 ゆかり粉 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 609 kcal | たんぱく質 24 g | 脂質 19.8 g | 炭水化物 83.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 691 kcal | たんぱく質 26.4 g | 脂質 20.3 g | 炭水化物 100.9 g | | |
| 13日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ★きなこあげパン | 脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆) | コッペパン(小麦・乳・大豆) 砂糖 油 | | | 第二幼 |
| | しまやさい ^{さい} に島野菜のクリーム煮 | 鶏肉 大豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳) 白花生豆 大福豆 | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 油 | 白菜 人参 島ニンジン ほうれん草 ハンダマ しめじ ブロッコリー にんにく | ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) | |
| | マカロニのカントリー ^{いた} 炒め | 豚肉 ウインナー(豚) | マカロニ(小麦) 砂糖 油 | 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム トマト缶 | ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) 中濃ソース(りんご) 赤ワイン カレー粉 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 762 kcal | たんぱく質 32.1 g | 脂質 30.5 g | 炭水化物 93.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 922 kcal | たんぱく質 38.4 g | 脂質 36.5 g | 炭水化物 111 g | | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|--|----|
| 14日 (金) | ジョア (プレーン) | ジョア(乳) | | | | |
| | スパゲティナポリタン | ウインナー(豚) 鶏肉 | スパゲッティ(小麦) 砂糖 油 | 人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ビーマン にんにく トマト缶 | ケチャップ 塩 コショウ トマトソース(トマト・大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏) | |
| | ハートのコロッケ | | ハートのコロッケ (小麦・鶏肉・豚肉) 油 | | | |
| | ブロッコリーサラダ | ハム(豚・大豆) | ねりごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | ブロッコリー きゅうり カーネルコーン | 醤油 塩 | |
| | ★バレンタインデザート | | 米粉のカップケーキ(大豆) | | | |
| | —食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 630 kcal | たんぱく質 20.5 g | 脂質 23.9 g | 炭水化物 84.6 g | |
| —食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 714 kcal | たんぱく質 24 g | 脂質 26.4 g | 炭水化物 97.3 g | | |
| 17日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | とり 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 | でん粉 | 大根 ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 生姜 | 醤油 酒 塩 だし昆布 かつおだし | |
| | うめ 梅みぞれんこん | 白みそ かつお節 | 砂糖 油 | れんこん | みりん 梅肉(りんご・大豆) | |
| | だいがくも ★大学芋 | | 黄金芋 油 砂糖 水あめ ごま | | 醤油 塩 | |
| | —食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 580 kcal | たんぱく質 16.6 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 93.1 g | |
| —食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 737 kcal | たんぱく質 19.7 g | 脂質 19.1 g | 炭水化物 122.3 g | | |
| 18日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | はいが 胚芽ごはん | | 米 はいが米 | | | |
| | かきたま汁 | 卵 豆腐(大豆) | でん粉 | 玉ねぎ えのき茸 小松菜 | 醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布 | |
| | ひじきしゅうまい | ひじきしゅうまい (小麦・豚肉・鶏肉・大豆) | | | | |
| | ピリからあえ | とりささみ(鶏) | ごま 砂糖 | もやし きゅうり 人参 | 醤油 酢 トウバンジャン | |
| | —食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 497 kcal | たんぱく質 19 g | 脂質 13.3 g | 炭水化物 75.9 g | |
| —食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 617 kcal | たんぱく質 23.7 g | 脂質 15.8 g | 炭水化物 96 g | | |
| 19日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | はくさい にくだんご ちゅうか 白菜と肉団子の中華うま煮 | 肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆) | 里芋 砂糖 でん粉 油 ごま油 | 白菜 人参 小松菜 しめじ たまねぎ ブロッコリー 生姜 木くらげ 竹の子 にんにく | 醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) チキンブイヨン(鶏) | |
| | かいそう ちゅうか 海藻の中華あえ | 白きくらげ つのまた 昆布 くわわかめ | 砂糖 ごま油 | きゅうり 大根 カーネルコーン | 醤油 酢 塩 ツウワザ果汁 | |
| | たいみそ(油みそ) | | | | たいみそ(大豆) | |
| | —食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 570 kcal | たんぱく質 19.7 g | 脂質 15.9 g | 炭水化物 86.6 g | |
| —食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 676 kcal | たんぱく質 22.7 g | 脂質 17.7 g | 炭水化物 105.5 g | | |
| 20日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | | コッペパン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | とりにく まめ ようふうに 鶏肉と豆の洋風煮 | 鶏肉 大豆 レッドキドニー あお豆(大豆) | じゃがいも 砂糖 油 コーンスターチ | 人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト缶 | 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 塩 コショウ ボークブイヨン(鶏・豚) | |
| | ハンバーグのデミソース | ハートのハンバーグ (鶏肉・豚肉・大豆) | | にんにく | デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース リンゴビュレ(りんご) みりん | |
| | コールスローサラダ | ハム(豚・大豆) | | キャベツ きゅうり 人参 カーネルコーン ピクルス | コールスロートレッシング コショウ | |
| | —食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 651 kcal | たんぱく質 30.9 g | 脂質 23.3 g | 炭水化物 82.4 g | |
| —食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 795 kcal | たんぱく質 37.3 g | 脂質 28.4 g | 炭水化物 98.7 g | | |



| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---|--|--|
| 21日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷小5年 |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | ★タコスミート | 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 | 油 | 玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく トマト 缶 | トマトソース(トマト・大豆) ケチャップ チリソース 塩 ウスターソース チリパウダー パプリカ粉 | |
| | やさしい ボイル野菜・チーズ | チーズ(乳) | | キャベツ きゅうり | | |
| | わかめスープ | わかめ 豆腐(大豆) | ごま油 | 人参 もやし 長ねぎ 木くらげ | 醤油 酒 塩 コショウ かつおだし 豚骨(豚) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 634 kcal | たんぱく質 27 g | 脂質 22.9 g | 炭水化物 79 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 741 kcal | たんぱく質 31.7 g | 脂質 26 g | 炭水化物 96.4 g | | |
| 25日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷小6年 |
| | はつがげんまい 発芽玄米ごはん | | 米 発芽玄米 | | | |
| | こんさい しる 根菜ごまみそ汁 | 鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ | 里芋 ごま | 大根 人参 ごぼう しいたけ 小松菜 | 酒 塩 かつおだし だし昆布 | |
| | マーミナチャンプルー | 豚肉 かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) | 油 | もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ | 醤油 酒 塩 コショウ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 537 kcal | たんぱく質 22.9 g | 脂質 15.6 g | 炭水化物 76.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 640 kcal | たんぱく質 26.9 g | 脂質 17.5 g | 炭水化物 94.3 g | | |
| 26日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 第二幼 浜川幼 |
| | アーサージュシー | 豚肉 アーサ 大豆 | 米 油 | 人参 玉ねぎ しいたけ | 醤油 酒 みりん 塩 かつおだし ポークパイオン(鶏・豚) | |
| | に がめ煮 | 鶏肉 ちくわ あお豆(大豆) | 里芋 砂糖 油 | 大根 人参 ごぼう だけこの こんにゃく れんこん | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | あ 揚げさんまの蒲焼き風 | 米粉付きさんま | 油 砂糖 でん粉 ごま | 生姜 | 醤油 みりん 酒 | |
| | シークワサーソルベ (中学3年・小学6年のみ) | | シークワサーソルベ | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 681 kcal | たんぱく質 25.3 g | 脂質 22 g | 炭水化物 93.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 841 kcal | たんぱく質 32.3 g | 脂質 29.1 g | 炭水化物 109.7 g | | |
| 27日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 第二幼 浜川幼 |
| | こくとう 黒糖パン | | 黒糖パン(小麦・乳・大豆) | | | |
| | パンプキンポタージュ | 鶏肉 白花豆 大福豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳(乳) | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) | 人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ | カレー粉 塩 コショウ ポークパイオン(鶏・豚) 豚骨(豚) | |
| | ハニーマスタードサラダ | | はちみつ 砂糖 こめ油 | 白菜 きゅうり 人参 カーネルコーン フロッコリー | 粒マスタード 塩 りんご酢(りんご) | |
| | くだもの(いちご) | | | いちご(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 576 kcal | たんぱく質 21.2 g | 脂質 18.1 g | 炭水化物 86.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 671 kcal | たんぱく質 24.4 g | 脂質 20.1 g | 炭水化物 102.5 g | | |
| 28日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 2月 28日  |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | ちゅうかふう 中華風スープ | 鶏肉 | でん粉 | 大根 もやし 白菜 えのき ほうれん草 カーネルコーン 木くらげ 生姜 | 醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンパイオン(鶏) | |
| | チンジャオロース | 牛肉 | 砂糖 ごま油 でん粉 油 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ たけのこ | 醤油 酒 塩 トウバンジャン オイスターソース(貝) チキンパイオン(鶏) | |
| | とろける豆乳プリン | | とろける豆乳プリン(大豆) | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 578 kcal | たんぱく質 22.4 g | 脂質 15.5 g | 炭水化物 86.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 666 kcal | たんぱく質 26.4 g | 脂質 16.4 g | 炭水化物 103.9 g | | |

●ブルーシールさんより、卒業生のみ無償提供して頂ける事になりました！感謝してお召し上がり下さい(*^_^*)

あすき まめ ちしき
小豆の“豆”知識

小豆の赤い色を太陽に見立て、太陽=生命力の象徴とし、昔から魔除けの意味でお祝いや行事の時に小豆を取り入れてきました。



ねん ちゅうぎょうし
年中行事と小豆料理

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| かみひき 鏡開き  お汁粉・ぜんざい | こしょう 小正月  あすきがゆ | ひかん お彼岸  おはぎ・ぼたもち | いごさん 七五三  赤飯 | ことおが 事八日  おこ汁 | とうじ 冬至  いとこ煮 |
|--|---|--|--|---|--|