



令和7年2月献立表

小学校・中学校

今月の目標

食器を大切に使いましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			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・さとう	油脂・種実	
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		629 742
		キムチスープ	とり肉 生揚げ		にんじん たら パプリカ	はくさい コーン にんにく	さとう		
		ビビンバ(にん)	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう		
		ビビンバ(やさい)			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう		
		ココアぎゅうにゅうのもと					さとう		
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		671 774
		ぶたにくのうまに	ぶた肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい しめじ こんにゃく	さとう		
		ちくわのいそべあげ2こ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぷん	油	
		やさしいため	ハム		にんじん	玉ねぎ キャベツ		油	
5	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		638 747
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油	
		ツナサラダ	ツナ			コーン キャベツ きゅうり			
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		656 749
		ごじる	豆乳 大豆 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	だいこん しめじ はくさい			
		あげどりの レモンたれかけ	とり肉			レモン	でんぷん さとう	油	
		やさしいごまあえ	チキンハム		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	
7	金	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		615 754
		ふゆやさしいポトフ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	だいこん 玉ねぎ	じゃがいも		
		ハンバーグの トマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		
		キャベツソテー				キャベツ		油	
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		679 725
		さわにわん	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ	でんぷん		
		ちたぎゅうのステーキ	牛肉			にんにく しょうが	さとう でんぷん		
		ほうれんそうのサラダ	ツナ		ほうれんそう	コーン			
		たくじょうごまドレッシング						ごま ドレッシング	
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		632 757
		じゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		さわらのみそだれかけ	さわら みそ				さとう でんぷん		
		のりたまめごはんのぐ (あじつけきざみのりつき)	たまご	のり		えだ豆	さとう		
13	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		650 788
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが はくさい コーン もやし たけのこ	さとう		
		あげぎょうざ小2こ中3こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	小麦粉	油	
		きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	
14	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		684 795
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 さとう		
		ウインナーとブロッコリーの ソテー	ソーセージ		ブロッコリー	コーン		オリーブ油	
		こめこのガトーショコラ	豆乳				さとう 米粉	油	
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		600 737
		ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ごぼう			
		あいちのれんこんいり つくね小2こ中3こ	とり肉			愛知県産れんこん 玉ねぎ しょうが			
		ひじきのいために	とり肉	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
18	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		623 727
		とりにくとだいこんのうまに	とり肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん しめじ こんにゃく	さとう		
		なのはないりコロッケ			なのはな	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
		きゅうりとツナのゆかりあえ	ツナ		赤しそ	きゅうり			

19	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		605 737	
		みだくさんじる	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん		さといも でんぷん		
		とりにくのおこうじやき	とり肉							
		いりめしのぐ	ちくわ	しらすぼし	にんじん	しいたけ こんにやく ごぼう		さとう		
		キャンディチーズ 小1こ中2こ		チーズ						
20	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		665 809	
		マーボ豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ		さとう でんぷん		
		えびしゅうまい小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ		小麦粉 でんぷん		油
		ビーフいため	ベーコン		チンゲンサイ	もやし		ビーフン		ごま油
21	金	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン さとう	油	630 741	
		ミートソースペンネ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ(小麦) 小麦粉 さとう			
		チキンサラダ	とり肉			キャベツ きゅうり コーン				油
		たくじょう イタリアンドレッシング								イタリアン ドレッシング
		ひとくちゼリー(ようなし)				ようなし		さとう		
25	火	ごくごくごはん 牛乳		牛乳			米 麦 きび		625 744	
		ひきずり	とり肉 やき豆腐		にんじん ねぎ	はくさい こんにやく		さとう		
		さばのぎんがみやき	さば みそ					さとう		
		やさいのおひたし			ほうれんそう にんじん	もやし		さとう		
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		614 730	
		ちゅうかコーンスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	コーン たけのこ 玉ねぎ		でんぷん		
		はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ		小麦粉		油
		だいこんの ちゅうかごまサラダ	ツナ			だいこん きゅうり			ごま バンバン ジードレッシング	
27	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		647 829	
		にくみそかけ	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ		さとう でんぷん		
		とりにくとキャベツの いためもの	とり肉			キャベツ 玉ねぎ にんにく		さとう		
		みかんゼリー				みかん		さとう		
28	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		638 757	
		あかもくいり しらたまだんごじる	油揚げ	あかもく	こまつな にんじん	だいこん えのきたけ		米粉		
		こめこのほきフライ	ほき					米粉		油
		もやしとたまごの いためもの	たまご ぶた肉		にら	もやし				

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	639
	758
基準値	650
	830

今日の料理紹介

よくかもう

13日 切り干し大根の中華和え

★味わおう★

14日 ウィナーとフロッキーのソテー

♪作ってみよう♪

7日 ハンバーガー

§とこめちゃんと郷土を味わおう§

19日 いりめしの具

今月の応募献立

12日(水)

のいたまごはんの具

常滑東小学校
合瀬 央人 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(水)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日
とこめちゃんの日
～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー
キャベツ

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさま

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。

食事のマナーを見直そう!

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱いましょう。

常滑市の公式LINEを友達登録すると、「献立表」や「本日の給食」を見ることができます。

《方法》
通常メニュー
子育て

⇒ 学校給食 「常滑市 LINE QRコード」

