令和6年2月献立表
小学校・中学校

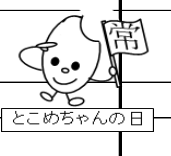
今月の目標

食器を大切にあつかいましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き 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 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・さとう	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) 小学校 中学校
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		615 737
		なまあげのちゅうかはん	生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		チヂミのたれかけ	ぶた肉 とり肉		にんじん ねぎ		米粉 さとう でんぷん	油	
		ツナときりぼしだいこんの ごまサラダ	ツナ			だいこん きゅうり キャベツ		ドレッシング ごま	
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		641 769
		にくだんごじる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	でんぷん		
		いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	油	
		だいずのきなこがらめ	大豆 きなこ				さとう		
5	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		620 737
		じゃがいものみそしる	とうふ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なめこ	じゃがいも		
		わふうぶたキムチいため	ぶた肉 さつま揚げ			玉ねぎ はくさい にんにく	さとう	油	
		ほうれんそうのごまあえ	ハム		ほうれんそう	だいこん	さとう	ごま	
6	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		668 860
		ミートソース	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	さとう でんぷん		
		とこなめさんブロッコリーの ソテー			常滑産 ブロッコリー	コーン		油	
		フルーツミックス				みかん パインアップル 黄 桃	ゼリー(りんご) さとう		
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		617 741
		はっぽうたん	ぶた肉 いか えび		にんじん	玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが	でんぷん	ごま油	
		さわらのちゅうかあんかけ	さわら				さとう でんぷん	油	
		チャーハンのぐ	ベーコン たまご		ねぎ	玉ねぎ たけのこ			
8	木	サンドイッチバンズパン 牛乳		牛乳			パン		685 807
		オニオンスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
		チキンのあまだれ	とり肉			しょうが にんにく	さとう でんぷん	油	
		キャベツソテー				キャベツ		油	
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		648 757
		だいこんのうまに	ぶた肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう でんぷん		
		あいちけんさんたまねぎいり はんぺん	すけそうだら			愛知県産玉ねぎ		油	
		おからいりポテトサラダ	おから ハム			きゅうり コーン	じゃがいも		
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		608 721
		とこなめさんさけかすじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ	常滑産酒かす		
		ひじきいりとりそぼろ	とり肉	ひじき		しょうが えだ豆	さとう		
		なばなのあえもの			なばな にんじん	キャベツ	さとう		
14	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		676 885
		ふゆやさいの クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ カリフラワー だいこん はくさい	小麦粉	バター	
		ソーセージの ケチャップソースかけ	ソーセージ				さとう でんぷん	油	
		コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり	さとう		
		☆チョコプリン					さとう		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		604 717
		みだくさんじる	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも でんぷん		
		わかさぎフリッター	わかさぎ	おきあみ(魚) あおさ			小麦粉	油	
		うめとあおなごはんのぐ	かつおぶし		赤しそ ひろしまな きょうな だいこんば	うめ	さとう		
16	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		656 793
		マーボどうふ	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		
		にんじんしゅうまい 小2こ中3こ	すけそうだら		にんじん	玉ねぎ	でんぷん 小麦粉	ごま油	
		あかもくいりかいそうサラダ	とり肉	わかめ くきわかめ あかもく		きゅうり	さとう	オリーブ油	
19	月	あいちのだいこんばごはん 牛乳		牛乳	だいこんば		米		600 716
		いものこじる	とり肉 とうふ		みずな にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	さといも		
		しろみざかなのたつたあげ	たら				でんぷん	油	
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	



20	火	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			めん		686 792
		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		
		とりにくのカシューナッツいため	とり肉				さとう	カシューナッツ	
		りんご2こ（小1・2年1こ）				りんご			
21	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		645 766
		みそおでん	ぶた肉　さつま揚げ みそ	こんぶ	にんじん	こんにゃく　だいこん	さといも　さとう		
		てんむす（えびのてんぷら）	えび				小麦粉	油	
		きゃらぶき				ふき	さとう		
		てまきのり		のり					
22	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		614 727
		かきたまじる	たまご　かまぼこ とうふ		にんじん　ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
		おろしハンバーグ	とり肉　ぶた肉		トマト	玉ねぎ　にんにく しょうが　だいこん	さとう　でんぷん	油	
		こふきいも			パセリ		じゃがいも		
26	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		641 765
		にくじゃが	ぶた肉		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		
		さばのぎんがみやき	さば　みそ				さとう		
		はくさいのこんぶあえ		こんぶ		はくさい　きゅうり			
27	火	スライスパン　牛乳		牛乳			パン		626 757
		ほしがたこめこマカロニスープ	大豆		にんじん チンゲンサイ パセリ	玉ねぎ　エリンギ	米粉マカロニ 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 でんぷん		
		チキンのバジルやき	とり肉		バジル	にんにく	米粉	オリーブ油 油	
		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー　コーン キャベツ			
		たくじょうドレッシング						ドレッシング	
		いちごジャム				いちご	さとう		
28	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		688 800
		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	オリーブ油	
		のりスパサラダ	ツナ	のり		玉ねぎ　コーン	スパゲッティ （小麦）		
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
		みかん				みかん			
29	木	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		623 727
		ごじる	ぶた肉　豆乳　大豆 とうふ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　しめじ　ごぼう			
		なばなのコロッケ			なばな	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
		ふゆやさいのごまいため			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	

平均値	640 767
基準値	650 830

今月の料理紹介

♧よくかもう♧
21日　きゃらぶき
★味わおう★
14日　冬野菜のクリームシチュー
♪作ってみよう♪
8日　チキンバーガー
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
19日　いものこ汁

今月の応募献立

28日（水）　のりスパサラダ

西浦北小学校
中野　初音　さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、
各調理場まで。
（TEL　北42－0773　南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（月）
とこめちゃんと郷土を味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～

たべものカレンダー
菜花

大切な食事のあいさつ　いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後にあいさつがあります。食べ物や食事を用意するために関わった人たちへの感謝を伝えるために、心を込めてあいさつをしましょう。

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走（ちそう）さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

食事のマナーを見直そう！

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

常滑市のホームページで朝食レシピを紹介しています。QRコードで読み込むとすぐに見られます♪
いままで紹介してきたレシピや、給食の写真も掲載してありますので、ぜひご覧ください。

「本日の献立写真」

「パワーアップ朝ごはん」