

# 令和7年度2月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

| 日曜                                     | 献立名                      | 赤 | 赤 体をつくるもとになる食品      |                        | 緑 体の調子を整える食品 |                             | 黄 エネルギーのもとになる食品        |            | エネルギー kcal<br>中学校<br>小学校<br>幼稚園 |
|--|--------------------------|---|---------------------|------------------------|--------------|-----------------------------|------------------------|------------|---------------------------------|
|  |                          |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜  | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ         | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油・種実 |                                 |
| 2月                                     | ご飯 牛乳                    |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ                     |            | 799                             |
|  | 厚焼き卵                     |   | たまご                 |                        |              |                             | さとう                    |            | 623                             |
|  | みそ煮                      |   | とりにく なまあげ<br>みそ     |                        | にんじん はねぎ     | だいこん たけのこ しめじ               | じやがいも さとう              |            | 526                             |
|  | 野菜の塩こうじ炒め                |   | ツナ                  |                        | にんじん         | キャベツ とうもろこし                 |                        | あぶら        |                                 |
| <b>節分献立 節分にちなんだ、節分豆やいわし、梅を使った献立です。</b> |                          |   |                     |                        |              |                             |                        |            |                                 |
| 3火                                     | ご飯 牛乳                    |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ                     |            | 772                             |
|  | いわしのかば焼き                 |   | いわし                 |                        |              |                             | さとう でんぶん               | あぶら        | 616                             |
|  | キャベツの梅塩昆布あえ              |   | かつおぶし               | こんぶ                    |              | キャベツ きゅうり うめ                |                        |            | 473                             |
|  | 節分すまし汁                   |   | とりにく かまぼこ           |                        | こまつな にんじん    | だいこん たまねぎ                   |                        |            |                                 |
| 4水                                     | 【小中】『節分豆』                |   | だいす                 |                        |              |                             |                        |            |                                 |
|  | クロロールパン 牛乳               |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | パン                     |            | 801                             |
|  | ポークピーンズ                  |   | ぶたにく だいす            |                        | にんじん いんげん    | たまねぎ                        | じやがいも さとう              |            | 588                             |
|  | シーフードソテー                 |   | ツナ えび いか あさり        |                        | きピーマン        | キャベツ                        |                        | あぶら        | 436                             |
| 5木                                     | フルーツポンチ                  |   |                     |                        |              | みかん もも パインアップル              |                        |            |                                 |
|  | ご飯 牛乳                    |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ                     |            | 847                             |
|  | ちゃんこ煮                    |   | とりにく とうふ            |                        | にんじん にら      | たまねぎ はくさい ごぼう               | でんぶん                   |            | 656                             |
|  | 『れんこんの生姜風味炒め』            |   | ベーコン                |                        |              | れんこん もやし えだまめ しょうが          | さとう                    | あぶら        | 542                             |
| 6金                                     | 碧南にんじんかき揚げ               |   |                     |                        | にんじん         |                             | ごむぎこ                   | ごま あぶら     |                                 |
|  | ご飯 牛乳                    |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ                     |            | 840                             |
|  | シューマイ (小中2個)             |   | ぶたにく                |                        |              | たまねぎ                        | パンこ しゅうまい のかわ          |            | 628                             |
|  | 豆腐の中華風煮                  |   | ぶたにく とうふ            |                        | にんじん いんげん    | たまねぎ にんにく きくらげ              | さとう でんぶん               | あぶら        | 517                             |
| 9月                                     | 『きりほし大根のナムル』             |   | ツナ                  |                        | こまつな にんじん    | きりほし大根                      | さとう                    | ごまあぶら ごま   |                                 |
|  | ご飯 牛乳                    |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ                     |            | 775                             |
|  | 野菜はんぺん                   |   | やさいはんぺん             |                        |              |                             |                        |            | 604                             |
|  | とりにく 鶏肉とにんじんこんにゃくの白しょうゆ煮 |   | とりにく なまあげ           |                        | にんじん         | こんにゃく たまねぎ だいこん<br>れんこん     | さとう                    |            | 504                             |
| 10火                                    | じゃがいものしゃきしゃき炒め           |   | ベーコン                |                        | あかピーマン       | しょうが                        | じやがいも さとう              | あぶら        |                                 |
|  | むぎご飯 牛乳                  |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ おおむぎ                |            | 750                             |
|  | こんさい根菜カレー                |   | ぶたにく                |                        | にんじん いんげん    | たまねぎ れんこん                   | じやがいも                  |            | 600                             |
|  | ウインナー                    |   | とりにく                |                        |              |                             | さとう                    | あぶら        | 508                             |
| 12木                                    | かい海そうサラダ                 |   |                     | わかめ いとかん<br>てん さくらそう   |              | きゅうり とうもろこし                 |                        |            |                                 |
|  | あお青じそドレッシング              |   |                     |                        |              |                             |                        | ドレッシング     |                                 |
|  | ご飯 牛乳                    |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ                     |            | 860                             |
|  | にくどん肉丼                   |   | ぶたにく なまあげ           |                        | にんじん いんげん    | こんにゃく キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ | さとう                    |            | 678                             |
| 13金                                    | おからコロッケ                  |   | おから                 |                        |              | たまねぎ                        | じやがいも ごめこ              | あぶら        | 583                             |
|  | ひじきと野菜のあえもの              |   | ハム                  | ひじき                    | チンゲンサイ にんじん  | とうもろこし                      | さとう                    |            |                                 |
|  | ちゅうか中華めん 牛乳              |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ちゅうかめん                 |            | 765                             |
|  | とんこつラーメンのスープ             |   | ぶたにく                |                        | にんじん はねぎ     | メンマ キャベツ もやし きくらげ<br>しょうが   |                        |            | 612                             |
| 16月                                    | エビカツ                     |   | えび                  |                        |              |                             | でんぶん パンこ               | あぶら        | 556                             |
|  | みずな水菜の中華サラダ              |   | ちくわ                 |                        | みずな きピーマン    | だいこん キュウリ にんにく              | さとう                    |            |                                 |
|  | ご飯 牛乳                    |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ                     |            | 796                             |
|  | さわらのさっぱりソース              |   | さわら                 |                        |              |                             | さとう                    |            | 624                             |
| 17火                                    | タッカルビ                    |   | とりにく                |                        | にんじん         | キャベツ にんにく しょうが              | さとう でんぶん               | ごまあぶら      | 510                             |
|  | わかめスープ                   |   | ベーコン                | わかめ                    | にんじん         | えのきたけ たけのこ たまねぎ             |                        |            |                                 |
|  | ご飯 牛乳                    |   | ぎゅうにゅう              |                        |              |                             | ごめ                     |            | 838                             |
|  | ハンバーグのきのこあんかけ            |   | とりにく ぶたにく           |                        |              | たまねぎ しめじ                    | さとう でんぶん               |            | 653                             |
| 17火                                    | こうやどうふ ぶたにく              |   | こうやどうふ ぶたにく         |                        | にんじん いんげん    | たまねぎ ほししいたけ                 | じやがいも さとう              | あぶら        | 539                             |
|  | にんじんのカレー炒め               |   | ツナ                  |                        | こまつな にんじん    | ごぼう                         | さとう                    | あぶら        |                                 |

# 令和7年度2月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

| 日曜      | 献立名   | 赤  | 赤 体をつくるもとになる食品         |                        | 緑 体の調子を整える食品        |                  | 黄 エネルギーのもとになる食品     |         | エネルギー kcal<br>中学校<br>小学校<br>幼稚園 |
|---------|---|--|------------------------|------------------------|---------------------|------------------|---------------------|---------|---------------------------------|
|         |   |  | 1群 魚・肉・卵<br>大豆製品       | 2群 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう    | 3群 緑黄色野菜            | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群 油・種実 |                                 |
| 18<br>水 | サンドイッチパンズパン<br>みそかつ<br>大根のポトフ<br>野菜ソテー<br>【中】ココア牛乳の素                  | 牛乳   | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                 |                     |                  | パン                  |         | 874                             |
|         |   |  | ぶたにく みそ                |                        | しょうが                | パンこ さとう          | あぶら ごま              |         | 659                             |
|         |   | ウインナー  |                        | にんじん                   | だいこん たまねぎ キャベツ にんにく |                  |                     |         | 572                             |
|         |   | ツナ   |                        | チンゲンサイ きびー<br>マン       | キャベツ                |                  | あぶら                 |         |                                 |
|         |   |  |                        |                        |                     |                  | ココアぎゅうにゅうのものと       |         |                                 |
| 19<br>木 | わかめご飯<br>チキンカツ<br>花野菜サラダ<br>ほうれんそうのすまし汁<br>和風ドレッシング                   | 牛乳   | ぎゅうにゅう<br>わかめ          |                        |                     |                  | ごめ                  |         | 782                             |
|         |   | とりにく   |                        |                        |                     |                  | パンこ こむぎこ            | あぶら     | 653                             |
|         |   | ハム   | フロックコリー                |                        | カリフラワー キャベツ とうもろこし  |                  |                     |         | 504                             |
|         |   | かまぼこ   | にんじん ほうれんそ<br>う        | しめじ たまねぎ               | じゃがいも さとう           |                  |                     |         |                                 |
|         |   |  |                        |                        |                     |                  | ドレッシング              |         |                                 |
| 20<br>金 | ご飯<br>『わかさぎの南蛮漬け』<br>生揚げの五目煮<br>おかかええ                                 | 牛乳<br>わかさぎは、幼4<br>本、小5本、中7本<br>を目安に配膳して<br>ください。<br>(かさで分けていま<br>すので、数は丁度<br>ではありません。) | ぎゅうにゅう<br>わかさぎ         |                        |                     |                  | ごめ                  |         | 805                             |
|         |   | ぶたにく ちくわ<br>あつあげ   | にんじん いんげん              | だいこん たまねぎ ほししいたけ       | さとう でんぶん            |                  | でんぶん さとう            | あぶら     | 637                             |
|         |   | とりにく かつお<br>ぶし   | こまつな                   | キャベツ                   | さとう                 |                  |                     |         | 516                             |
| 24<br>火 | ご飯<br>白ごまつくね (小中2個)<br>じゃがいものそぼろ煮<br>豚肉とキムチの卵炒め                       | 牛乳   | ぎゅうにゅう                 |                        |                     |                  | ごめ                  |         | 792                             |
|         |   | とりにく   |                        |                        | たまねぎ                |                  | パンこ さとう             | ごま      | 636                             |
|         |   | たいす はんぺん   | にんじん いんげん              | たまねぎ                   | じゃがいも さとう           |                  |                     |         | 489                             |
|         |   | ぶたにく たまご   |                        | もやし キャベツ キムチ           |                     |                  |                     |         |                                 |
| 25<br>水 | スライスパン<br>鮭のチーズパン粉焼き<br>りぼんマカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>みかんジャム<br>ノンエッグマヨネーズ | 牛乳<br>新メニューです。さけにチーズやパン粉をかけて焼いて作ります。   | ぎゅうにゅう<br>さけ チーズ<br>ハム |                        |                     |                  | パン                  |         | 787                             |
|         |   | とりにく   |                        | きゅうり とうもろこし            |                     |                  | パンこ                 | オリーブあぶら | 642                             |
|         |   |  | にんじん パセリ               | たまねぎ                   | じゃがいも               |                  | マカロニ                |         | 565                             |
|         |   |  |                        | みかん                    | さとう                 |                  |                     |         |                                 |
|         |   |  |                        |                        | ノンエッグマヨ<br>ネーズ      |                  |                     |         |                                 |
| 26<br>木 | ご飯<br>『いかフライの梅ソース』<br>こんにゃくソテー<br>白菜のみそ汁                              | 牛乳<br>いか   | ぎゅうにゅう<br>いか           |                        | ねりうめ                |                  | ごめ                  |         | 820                             |
|         |   | ベーコン   | にんじん きびーマン             | こんにゃく キャベツ しょうが        | さとう                 |                  | パンこ こむぎこ            | あぶら     | 678                             |
|         |   | なまあげ みそ  | こまつな                   | はくさい たまねぎ ごぼう          | さとう                 |                  | あぶら                 |         | 528                             |
| 27<br>金 | ご飯<br>レバーの揚げ煮<br>いかとチンゲンサイのいためもの<br>トック                               | 牛乳<br>レバー とりにく<br>いか ハム  | ぎゅうにゅう<br>にんにく しょうが    |                        | にんにく しょうが           |                  | ごめ                  |         | 794                             |
|         |   |  |                        |                        |                     |                  | でんぶん さとう            | あぶら     | 615                             |
|         |   |  | チンゲンサイ キャベツ            |                        | さとう                 |                  |                     |         | 512                             |
|         |   |  | にんじん はねぎ               | たけのこ たまねぎ はくさい<br>きくらげ | トック                 |                  | あぶら                 |         |                                 |

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数18回)

※愛知県産・碧南市産の食材は太字になっています。

※材料は、すべてを記載しているわけではありません。

※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。

※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。

※『 』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。



『節分』は季節を分ける日という意味があり、それぞれの季節の始まりである、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことをいいます。1年に4回ありますが、昔の人は、立春を1年の始まりと考えていたので、春の節分が特別な行事となり、今も残っています。



昔の人は、ちょうど節分のころ、寒くて体調を崩しやすくなるのは、病気や災いを起こす「鬼(悪いもの)」の仕業と考えていました。この鬼を追い払い幸福を招くための風習が、「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。炒った大豆が「魔目(まめ)を射る」につながるという説や、「魔滅(まめ)」につながるといった説があるようです。

※「魔目」は鬼の目、「魔滅」は鬼を滅ぼすという意味です。

## 節分にまつわる食べ物

炒った大豆を【節分豆】

や【福豆】として食べます。  
自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。



## いわし

ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭をつけて、ヤイカガシという魔除けを作ります。いわしのにおいを鬼がきらうので、魔除けになります。

