

2022年

こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001

2月



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
今月は「節分」にちなみ、豆を使った料理がいっぱいです。
大豆パワーで、元気に過ごしましょう。

※都合により献立を変更することがあります。
※牛乳は毎日つきます。
◎学校配送 ◎ドレッシング ◎車上しようゆ

献立は可見市のホームページにのせています。

2月9日(水)
『中部中まなび献立』

中部中学校1年生のみ
なさんが家庭科で考えた
献立です。「アドボ」は鶏肉
を使ったフィリピン
の家庭料理です。
お楽しみに!

1日(火)

ゆかりあえ
みかん
とりにくのてりやき
むぎごはん 可見のみそしる

旭小リクエスト献立

2日(水)

はくさいのごまあえ
せつぶんまめ
まるぼしイワシのからあげ
むぎごはん としこしのおかず

節分献立

3日(木)

ちゅうかサラダ
いちごクレープ
バックラーメン
しょうゆラーメンのしる
あげきょうざのあんかけ

4日(金)

ひじきとれんこんの
いために
なっとう
サワラのみそネズがけ
むぎごはん ゆばのすましじる

7日(月)

れんこんサラダ
かじゅうグミ(ぶどうあじ)
サケのムニエル
くろコッパン ようふう
わかめスープ

今瀬南小、椎子小、桜ヶ丘小、兼山小はスープを焼きそばにかえます。

8日(火)

はるさめサラダ
りんご
ワカサギのあますあん
むぎごはん マーボーどうふ

西可見中リクエスト献立

9日(水)

クラスでおかかを
まぜよう。
ブロッコリーのおかかごまあえ
オレンジ
アドボ
むぎごはん ふのすましじる

中部中まなび献立

10日(木)

だいこんサラダ
ソフトめん
ミートソース ひじきポテト

11日(金)

建国記念の日

14~18日は、「野菜週間」です。野菜の良さを知り、野菜を食べて元気に過ごしましょう。



14日(月)

マカロニサラダ
ヨーグルト
ごしきピラフ かぼちゃ
ひきにくフライ

15日(火)

ごぼうサラダ
ふたにくのねぎソース
むぎごはん しろみそしる

16日(水)

クラスでおかかを
まぜよう。
にんじんのおかかあえ
いよかん
あつあげのにくみそがけ
むぎごはん よしのじる

17日(木)

だいこんサラダ
ブルーベリー
ジャム
ささみのレモンあじ
しょくパン ふゆやさい
シチュー

18日(金)

れんこんのきんぴら
デコボン
サケのしおやき
むぎごはん とんじる

21日(月)

ブロッコリーサラダ
ももゼリー
ハンバーグてりやきソース
コッパン はくさいスープ

野菜の日献立

22日(火)

かいそうサラダ
ポーク
カレーライス チョコファイ

23日(水)

天皇誕生日

24日(木)

つぼつけあえ
やきプリン
タルト
さといもと
だいずのごはん サバの
こめあげ

25日(金)

キャベツのいそかあえ
きよみ
オレンジ
ソースカツ
むぎごはん かきたまじる

東明小リクエスト献立

28日(月)

カラフルサラダ
はるか
イカのいそふうみ
くろコッパン ピーフシチュー

2月のおすすめ野菜「ブロッコリー」 21日「ブロッコリーサラダ」

ブロッコリーの
チーズ焼き [材料]2個分

ブロッコリー	小房4つ
カニかまぼこ	1本
コーン	大さじ1
マヨネーズ	適量
とろけるチーズ	大さじ2
アルミカップ	2枚

※朝ごはんやお弁当におすすめです。
詳しい作り方はQRコードを読み込んでみてね。

<作り方>

- ①ブロッコリーは水にくぐらせ、ラップをかけレンジで加熱する。(600W1分位)
- ②カニかまぼこはほぐして、コーンとマヨネーズと和える。
- ③アルミカップに①を入れて、②とチーズをのせる。
- ③トースターで焼き目がつくまで焼く。

《今月のモリモリキング》

- ◆可見市でとれた菜「あさひの夢」
- 14日(月) 五色ピラフ
- 24日(木) 重芋と大豆のごはん
- ◆可見市の大豆で作った「みそ」
- 1日(火) 可見のみそ汁
- ◆可見市でとれた「重芋」
- 1日(火) 可見のみそ汁
- 2日(水) 年越しのおかず
- 18日(金) 豚汁
- 24日(木) 重芋と大豆のごはん

2022年 2月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	14(月)	
旭小リクエスト献立	節分献立				西可児中リクエスト	中部中まなび献立		野菜週間	
牛乳 麦ごはん 可児のみそ汁 鶏肉の照り焼き ゆかりあえ みかん	牛乳 麦ごはん 年越しのおかず 丸干しイワシのから揚げ 白菜のごまあえ 卓上しょうゆ 節分豆	牛乳 ラーメン しょうゆラーメンの汁 揚げギョウザあんかけ 中華サラダ 棒々鶏ドレッシング いちごクレープ	牛乳 麦ごはん ゆばのすまし汁 サワラのみそネーズがけ ひきとれんこんの炒め煮 納豆	牛乳 黒コッパン 洋風わかめスープ サケのムニエル れんこんサラダ ソイドレッシング 果汁グミ(ぶどう味)	焼きそば	りんご	牛乳 麦ごはん ふのすまし汁 アドボ アロロのおかかごまあえ 卓上しょうゆ オレンジ	牛乳 ソフト麺 ミートソース ひじきポテト 大根サラダ 和風ドレッシング ヨーグルト	牛乳 五色ピラフ かぼちひき肉フライ マカロニサラダ イタリアンドレッシング ヨーグルト
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	中華めん 60 豚ももスライス 10 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 30 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	豚ももスライス 15 にんじん 30 緑豆もやし 10 白菜 10 カットわかめ 15 3 里芋カット 5 フレーク餅(だし用) 15 焼き豆腐 2.5 糸こんにゃく 0.8 フレーク餅(だし用) 2.5 和風だし(だし用)	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポレンスハム 10 にんじん 8 たまねぎ 30 米ぬか油 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 オイスターソース 5 天塩 5 チキンコンソメ 1.5 きざみしょうが 0.3 天塩 0.15	黒コッパン 55 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 10 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	ソフト麺 80 豚ひき肉 25 赤ワイン 1.5 たまねぎ 50 にんじん 10 ホールコーン 8 オリーブオイル 0.5 かつおぶし 0.15 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	アルファ化米 55 水 78 たまねぎ 25 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 カットウインナー 15 マッシュルーム 8 20 米ぬか油 0.5 7 チキンコンソメ 1 5 ホワイト 2 2.2 薄口しょうゆ 0.8 0.4 天塩 0.4 0.8 白ごし 0.02	
鶏もも 50 清酒 1.5 濃口しょうゆ 2.5 三温糖 2 本みりん 1 清酒 1 でんぶん 0.25 水 4	濃口しょうゆ 3.8 本みりん 1 白ごし 0.5 2 白ごし 0.01 2 ギョウザ 34 揚げ油(大豆油) 4 濃口しょうゆ 2 米酢 1 1 白みそ 1.5 ナエツグマヨネーズ 2 でんぶん 0.2 粉辛子 2 水	豚ももスライス 15 にんじん 30 緑豆もやし 10 白菜 10 カットわかめ 15 3 里芋カット 5 フレーク餅(だし用) 15 焼き豆腐 2.5 糸こんにゃく 0.8 フレーク餅(だし用) 2.5 和風だし(だし用)	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポレンスハム 10 にんじん 8 たまねぎ 30 米ぬか油 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 オイスターソース 5 天塩 5 チキンコンソメ 1.5 きざみしょうが 0.3 天塩 0.15	黒コッパン 55 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 10 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	ソフト麺 80 豚ひき肉 25 赤ワイン 1.5 たまねぎ 50 にんじん 10 ホールコーン 8 オリーブオイル 0.5 かつおぶし 0.15 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	アルファ化米 55 水 78 たまねぎ 25 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 カットウインナー 15 マッシュルーム 8 20 米ぬか油 0.5 7 チキンコンソメ 1 5 ホワイト 2 2.2 薄口しょうゆ 0.8 0.4 天塩 0.4 0.8 白ごし 0.02	
みかん 45	丸干しイワシ 30 清酒 1.5 でんぶん 2 水 2	豚ももスライス 15 にんじん 30 緑豆もやし 10 白菜 10 カットわかめ 15 3 里芋カット 5 フレーク餅(だし用) 15 焼き豆腐 2.5 糸こんにゃく 0.8 フレーク餅(だし用) 2.5 和風だし(だし用)	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポレンスハム 10 にんじん 8 たまねぎ 30 米ぬか油 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 オイスターソース 5 天塩 5 チキンコンソメ 1.5 きざみしょうが 0.3 天塩 0.15	黒コッパン 55 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 10 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	ソフト麺 80 豚ひき肉 25 赤ワイン 1.5 たまねぎ 50 にんじん 10 ホールコーン 8 オリーブオイル 0.5 かつおぶし 0.15 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	アルファ化米 55 水 78 たまねぎ 25 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 カットウインナー 15 マッシュルーム 8 20 米ぬか油 0.5 7 チキンコンソメ 1 5 ホワイト 2 2.2 薄口しょうゆ 0.8 0.4 天塩 0.4 0.8 白ごし 0.02	
640・827	602・778	664・830	606・769	632・796	648・839	718・853	706・898	675・855	

今渡南小、帷子小、桜ヶ丘小、兼山小は、スープを焼きそばに変えます。

※加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問合せください。1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。

15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	21(月)	22(火)	24(木)	25(金)	28(月)	
野菜週間	野菜週間	野菜週間	野菜週間				東明小リクエスト献立		
牛乳 麦ごはん 白のみそ汁 豚肉のねぎソース ごぼうサラダ ごまドレッシング いよかん	牛乳 麦ごはん 吉野汁 厚揚げの肉みそがけ にんじんのわかめあえ 卓上しょうゆ いよかん	牛乳 食パン ブルーベリージャム 冬野菜シチュー ささみのレモン味 大根サラダ 青じそドレッシング	牛乳 麦ごはん 豚汁 サケの塩焼き れんこんのきんぴら デコボン	牛乳 コッパン 白菜スープ ハンバーグ焼肉ソース ブロccoliーサラダ イタリアンドレッシング ももゼリー	焼きそば	牛乳 麦ごはん ポークカレー チョコファイ ソースカツ 海藻サラダ 青じそドレッシング	牛乳 里芋と大豆のごはん サバの米粉揚げ つぼ漬けあえ 焼プリンタルト	牛乳 麦ごはん かきたま汁 ソースカツ キャベツの濃香あえ 卓上しょうゆ 清見オレンジ	牛乳 黒コッパン ビーフシチュー イカの磯風味 カラルサラダ 玉葱ドレッシング はるか
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	中華めん 60 豚ももスライス 10 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 30 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	食パン 55 ブルーベリージャム 15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポレンスハム 10 にんじん 8 たまねぎ 30 米ぬか油 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 オイスターソース 5 天塩 5 チキンコンソメ 1.5 きざみしょうが 0.3 天塩 0.15	黒コッパン 55 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 10 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	アルファ化米 55 水 78 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	黒コッパン 55 たまねぎ 25 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 オリーブオイル 0.5 かつおぶし 0.15 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	
だいこん 25 カットえのき 5 木綿豆腐 20 油揚げ 3 カットわかめ 0.2 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 8	だいこん 25 白菜 12 白かまぼこ 8 干し椎茸 0.5 木綿豆腐 15 白菜 5 かぶカット 5 フレーク餅(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 2.5 天塩 0.15	豚ももスライス 15 にんじん 30 緑豆もやし 10 白菜 10 カットわかめ 15 3 里芋カット 5 フレーク餅(だし用) 15 焼き豆腐 2.5 糸こんにゃく 0.8 フレーク餅(だし用) 2.5 和風だし(だし用)	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポレンスハム 10 にんじん 8 たまねぎ 30 米ぬか油 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 オイスターソース 5 天塩 5 チキンコンソメ 1.5 きざみしょうが 0.3 天塩 0.15	黒コッパン 55 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 10 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	アルファ化米 55 水 78 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	黒コッパン 55 たまねぎ 25 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 オリーブオイル 0.5 かつおぶし 0.15 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	
豚もも角切り 50 清酒 1.5 でんぶん 4 揚げ油(大豆油) 2.5 濃口しょうゆ 1.2 本みりん 1.8 三温糖 1.8 米酢 3 カットねぎ 3 水 4	でんぶん 5 おろししょうが 0.1 生揚げ 50 豚ひき肉 12 赤みそ 5.4 清酒 5.4 1 でんぶん 1 揚げ油(大豆油) 0.4 濃口しょうゆ 3 三温糖 レモン果汁	豚ももスライス 15 にんじん 30 緑豆もやし 10 白菜 10 カットわかめ 15 3 里芋カット 5 フレーク餅(だし用) 15 焼き豆腐 2.5 糸こんにゃく 0.8 フレーク餅(だし用) 2.5 和風だし(だし用)	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポレンスハム 10 にんじん 8 たまねぎ 30 米ぬか油 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 オイスターソース 5 天塩 5 チキンコンソメ 1.5 きざみしょうが 0.3 天塩 0.15	黒コッパン 55 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 10 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	アルファ化米 55 水 78 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	黒コッパン 55 たまねぎ 25 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 オリーブオイル 0.5 かつおぶし 0.15 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	
干切りごぼう 30 きゅうり 15	にんじん 25 水 20 だいこん 40 きゅうり 15	豚ももスライス 15 にんじん 30 緑豆もやし 10 白菜 10 カットわかめ 15 3 里芋カット 5 フレーク餅(だし用) 15 焼き豆腐 2.5 糸こんにゃく 0.8 フレーク餅(だし用) 2.5 和風だし(だし用)	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポレンスハム 10 にんじん 8 たまねぎ 30 米ぬか油 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 オイスターソース 5 天塩 5 チキンコンソメ 1.5 きざみしょうが 0.3 天塩 0.15	黒コッパン 55 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 10 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	アルファ化米 55 水 78 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	黒コッパン 55 たまねぎ 25 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 オリーブオイル 0.5 かつおぶし 0.15 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	
ごまドレッシング 5	小松菜 0.5 糸かつお 1.8 卓上しょうゆ 1.8 いよかん 35	豚ももスライス 15 にんじん 30 緑豆もやし 10 白菜 10 カットわかめ 15 3 里芋カット 5 フレーク餅(だし用) 15 焼き豆腐 2.5 糸こんにゃく 0.8 フレーク餅(だし用) 2.5 和風だし(だし用)	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ポレンスハム 10 にんじん 8 たまねぎ 30 米ぬか油 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 オイスターソース 5 天塩 5 チキンコンソメ 1.5 きざみしょうが 0.3 天塩 0.15	黒コッパン 55 たまねぎ 10 にんじん 8 キャベツ 10 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 2.4 かつおぶし 0.2 おろしにんにく 0.5 おろししょうが 0.8 たまねぎ 20 にんじん 15 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 10 カットねぎ 5 米ぬか油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中巻風だしの素 1 豆腐板 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	りんご 30	アルファ化米 55 水 78 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	黒コッパン 55 たまねぎ 25 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 オリーブオイル 0.5 かつおぶし 0.15 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.2 カットねぎ 5 トマトケチャップ 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	
640・827	602・778	664・830	606・769	632・796	648・839	718・853	706・898	675・855	

東明小、蘇南中、東可児中は、スープを焼きそばに変えます。

※学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可児市、JA中央会から一部補助を受けています。