令和5年度

学校給食2月分予定献立表

門真市教育委員会
門真市学校給食会

日	曜	献立名	小学生1人当エネルギー量 kcal	中学生1人当エネルギー量 kcal	主な食品名
1	木	食パン・白菜とベーコンのスープ・ホットポテトサラダ	505	691	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ・豚骨スープ)(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ・じゃがいも)
2	金	ごはん・むら雲汁・いわしのかばやき・大豆の黒砂糖がけ	562	727	(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(いわし・でんぷん)(いり大豆・きなこ・ごま)
5	月	ごはん・肉じゃが・チンゲン菜ともやしの炒め物	551	703	(牛肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・つきこんにゃく・削り節)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)
6	火	コッペパン・米粉のクリームスープ・ミートビーンズ	582	783	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・牛乳・生クリーム・鶏がらスープ・米粉) (牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・たまねぎ・にんじん・・ソース・ケチャップ)
7	水	ツナひじきごはん・豆腐とわかめのみそ汁・わかさぎの甘酢づけ(小)・れんこんの天ぷら(中)・ごぼうのからあげ(中)	586	806	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(【小】わかさぎ・でんぷん) (【中】れんこん・卵・小麦粉)(【中】ごぼう・でんぷん)
8	木	コッペパン・チンゲン菜のスープ・ゆで干し大根と春菊のかき揚げ・ココアビーンズ	596	768	(豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節) (にんじん・しゅんぎく・ゆで干し大根・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)
9	金	ごはん・麻婆豆腐・にらともやしのオイスター炒め	562	722	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油) (にら・もやし・はるさめ・ひら天・オイスターソース・ごま油・ごま)
13	火	コッペパン・あさりのポタージュ・ツナとひじきのサラダ	581	758	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あさり・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ) (まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
14	水	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・しろなの煮浸し・あかしそふりかけ	628	811	(高野豆腐・でんぷん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(きょうあげ・しろな・削り節)
15	木	黒糖食パン・ワンタンスープ・さけのマリネ・果物	560	750	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(さけ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)
16	金	チャーハン・わかめスープ・かつおのバーベキューソース	604	754	(焼き豚・にんじん・たまねぎ・土しょうが・ねぎ・オイスターソース)(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節) (かつお・土しょうが・でんぷん)
19	月	カレーライス・キャベツのさっと煮	678	826	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉) (にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
20	火	黒糖パン・五目ラーメン・野菜たっぷり鳥のあげボール	574	782	(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・ごま油) (豆腐・鶏ひき肉・れんこん・にんじん・たまねぎ・ねぎ・土しょうが・みそ・ごま油・でんぷん)
21	水	ごはん・豚肉としろなの煮物・さわらの煮付け・つくだにふりかけ	597	754	(豚肉・豆腐・しろな・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油)(さわら・柚子酢)(細切り昆布・こうなご・ごま・破片かつお)
22	木	きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン	593	774	(きなこ)(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節) (豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干ししいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
26	月	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・若ごぼうの炒め煮	541	692	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(若ごぼう・つきこんにゃく・きょうあげ・削り節)
27	火	コッペパン・ポトフ・あじのフライ	548	724	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・キャベツ・豚骨スープ・パセリ)(あじ・卵・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース)
28	水	ごはん・豆腐のチゲ・あかしそふりかけ・れんこんの天ぷら(小)・わかさぎの甘酢づけ(中)	536	659	(豚肉・はくさい・豆腐・はくさいキムチ・白ねぎ・にら・豚骨スープ)(【小】れんこん・卵・小麦粉)(【中】わかさぎ・でんぷん)
29	木	コッペパン・ポークビーンズ・コーンと小松菜のソテー	552	720	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース)(ホールコーン・こまつな・バター)

1人1回当り平均栄養量

区分		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
小学生	平均栄養摂取量	576	16.9	32.8	353	87	2.3	219	0.49	0.59	23	5.4	2.4
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	748	16.3	30.2	394	108	3.1	259	0.66	0.72	29	7.1	3.1
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日　毎週：月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。