

学校給食2月分予定献立表

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							
2	月	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・チンゲン 菜ともやしの炒め物・あかしそぶりかけ	600	782	(高野豆腐・でんぶん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)							
3	火	コッペパン・コンソメスープ・いわしのカ レーフライ・大豆の黒砂糖がけ	613	805	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・卵・でんぶん・パセリ・鶏がらスープ)(いわし・小麦粉・カレー粉・パン粉・ケチャップ・ソース)(いり大豆・きなこ・ごま)							
4	水	ごはん・麻婆豆腐・ にらともやしのキムチ炒め	562	724	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しようが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぶん・ごま油) (にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)							
5	木	コッペパン・マカロニシチュー・ ほうれん草としめじのソテー	557	763	(鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳・マカロニ・パセリ・鶏がらスープ・チーズ・生クリーム) (ベーコン・しめじ・ほうれんそう・バター)							
6	金	ツナひじきごはん・心も体もhot ! にしようが 豚汁 !・ほきの甘酢かけ(小)・れんこんの 天ぷら(中)	621	771	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(豚肉・にんじん・だいこん・たまねぎ・さつまいも・ねぎ・土しようが・みそ・削り節) (【小】ほき・でんぶん)(【中】れんこん・卵・小麦粉)							
9	月	チャーハン・わかめスープ・揚げぎょうざ	572	742	(焼き豚・にんじん・たまねぎ・土しようが・ねぎ・オイスターソース)(たまねぎ・卵・でんぶん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(ぎょうざ)							
10	火	コッペパン・キャベツとフランクフルトの スープ煮・ホットポテトサラダ	530	711	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・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)							
12	木	きなこ揚げパン・レンズ豆のジンジャー スープ・焼きビーフン	638	828	(きなこ)(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・土しようが・レンズ豆・豚骨スープ)(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)							
13	金	冬野菜たっぷり混ぜご飯・むら雲汁・ わかさぎの甘酢づけ	556	692	(鶏ひき肉・ごぼう・にんじん・こまつな・ごま油・ごま)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぶん・だし昆布・削り節) (わかさぎ・でんぶん)							
16	月	カレーライス・ブロッコリーの炒め物	666	807	(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・土しようが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉) (キャベツ・まぐろ油漬け・ブロッコリー)							
17	火	黒糖パン・五目ラーメン・豆腐の寄せ揚 げ	557	766	(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・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ね ぎ・卵・でんぶん)							
18	水	ごはん・えのきのみそ汁・三色手巻(卵)・ 三色手巻(まぐろと小松菜)・手巻のり	612	782	(にんじん・たまねぎ・きようあげ・えのき・白玉麩・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(卵)(まぐろ油漬け・こまつな・ごま)							
19	木	コッペパン・ポークビーンズ・ ツナとひじきのサラダ	593	769	(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) (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)							
20	金	ごはん・豚肉としろなの煮物・ さわらの煮付け	556	703	(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)							
24	火	黒糖パン・タイピーエン・ ゆで干し大根と春菊のかき揚げ	546	745	(豚肉・にんじん・キャベツ・干しいたけ・もやし・かまぼこ・いか・むきえび・はるさめ・ねぎ・ごま油・豚骨スープ) (にんじん・しゅんぎく・ゆで干し大根・ちりめんじやこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)							
25	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ 若ごぼうの炒め煮	542	694	(鶏ひき肉・土しようが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(若ごぼう・つきこんにやく・きようあげ・削り節)							
26	木	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)							
27	金	ごはん・豆腐のチゲ・ひじきぶりかけ・れん こんの天ぷら(小)・ほきの甘酢かけ(中)	554	725	(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)(ひじき・ちりめんじやこ・ゆかり粉・ごま) (【小】れんこん・卵・小麦粉)(【中】ほき・でんぶん)							



1人1回当たり平均栄養量

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				食物繊維 g	塩分 g
								A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	平均栄養摂取量	581	16.9	32.8	350	88	2.3	234	0.48	0.59	24	5.4	2.5
	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	755	16.3	30.4	393	110	3.2	274	0.64	0.71	30	7.1	3.3
	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。