

学校給食2月分予定献立表

令和4年度

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	水	ツナひじきごはん・大根と厚揚げのみそ汁・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)	566	779	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・だいこん・もやし・あつあげ・ちくわ・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)									
2	木	食パン・白菜とベーコンのスープ・ホットポテトサラダ・果物	533	675	(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)									
3	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・いわしの煮つけ・大豆の黒砂糖がけ	610	779	(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)(いわし・土しょうが)(いり大豆・きなこ・ごま)									
6	月	ごはん・和風麻婆豆腐・ゆで干し大根のごま炒め	586	758	(豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・にんにく・土しょうが・豆腐・こまつな・みそ・でんぷん・削り節)(にんじん・キャベツ・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)									
7	火	パーカーパン・レンズ豆のジンジャースープ・さめフライ・キャベツのカレーンター	548	676	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・土しょうが・レンズ豆・豚骨スープ)(さめ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)(にんじん・たまねぎ・キャベツ・カレー粉)									
8	水	ごはん・大根と豚肉の煮物・しろなの煮浸し・つくだにふりかけ	552	698	(豚肉・土しょうが・にんじん・こんにゃく・だいこん・ねぎ・豚骨スープ)(きょうあげ・しろな・削り節)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
9	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	719	(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)									
10	金	木の葉丼・大豆の磯煮	584	740	(にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節・きざみのり)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)									
13	月	ごはん・高野豆腐の煮物・小松菜とじゃこの炒め物	564	730	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)									
14	火	黒糖パン・ポークビーンズ・キャベツのさっと煮・みかんゼリー	638	782	(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)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)(粉寒天・ゼラチン・みかんジュース)									
15	水	ごはん・豚肉としろなの煮物・さわらの煮付け・あざりとちりめんじゃこの佃煮	598	753	(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)(あざり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)									
16	木	レーズンパン・みそラーメン・豆腐の寄せ揚げ	597	764	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・中華そば・ねぎ・みそ・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・でんぷん)									
17	金	チキンライス・わかめと白菜のスープ・かつおのバーベキューソース	599	738	(オリーブ油・鶏肉・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ケチャップ・バター)(たまねぎ・わかめ・はくさい・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(かつお・土しょうが・でんぷん)									
20	月	カレーライス・野菜のドレッシングかけ	660	803	(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)(カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)									
21	火	きなこ揚げパン・ポトフ・コーンと小松菜のソテー	562	689	(きなこ)(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)(ホールコーン・こまつな・バター)									
22	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)	537	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)									
24	金	ごはん・すきやき・チンゲン菜ともやしのごま炒め	586	737	(牛肉・糸こんにゃく・たまねぎ・はくさい・焼き豆腐・焼ふ・白ねぎ・ねぎ)(チンゲンサイ・もやし・ねりごま・ごま)									
27	月	三色手巻・豆腐とわかめのみそ汁・手巻のり	628	798	(卵・まぐろ油漬け・こまつな・ごま)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)									
28	火	コッペパン・和風のフォー・ゆで干し大根と春菊のかき揚げ・ココアビーンズ	615	756	(鶏肉・にんじん・はくさい・うすあげ・フォー・ねぎ・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)									
区 分			1人1回当たり平均栄養量											
			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
小学生	平均栄養摂取量	585	17.6	32.3	387	89	2.9	245	0.47	0.56	28	5.7	2.1	
	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	739	17	30.1	431	107	3.8	284	0.59	0.65	34	7.2	2.6	
	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。