

令和3年2月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
1 だいすのたきこみごはん だいす15、ごもくごはんのもと ぎゅうにゅう だいこんのみそじる いわしの わかめ 2 赤 あおじそフライ あぶらあげ 10 赤 いわし 1切(40) 赤 だいこん 30 緑 こむぎこ 5 黄 あおねぎ 5 緑 パンこ 6 黄 えのきたけ 5 緑 あおじそ 0.6 緑 しろ、あかみそ 8 赤 しろ けずりぶし おにまんじゅう おにまんじゅう 1個 黄 エネルギー kcal 723 たんぱく質 g 28.0 しつ g 24.1	2 コッペパン ぎゅうにゅう とうにゅう タンタンめん ぶたミンチ 10 赤 ちゅうかめん 10 黄 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 たけのこ 10 緑 しろねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 とうにゅう 40 赤 つちしょうが 0.3 緑 ねりごま 2.5 黄 にんにく、しろ、こしょう、しょうゆ トウバンジャン、テンメンジャン ぶた・とりがらスープ、ごまあぶら エネルギー kcal 618 たんぱく質 g 28.9 しつ g 22.5	3 ごはん ぎゅうにゅう あつあげの ちゅうかに あつあげ 45 赤 ぶたにく 15 赤 はくさい 15 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しろ、こしょう、さとう しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ エネルギー kcal 599 たんぱく質 g 22.0 しつ g 18.6	4 ごはん ぎゅうにゅう おやこどんぶり とりにく 30 赤 たまご 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ、けずりぶし つきこんにやく 10 けずりぶし、しょうゆ さとう こまつなと はくさいのにびたし ひらてん 5 赤 はくさい 25 緑 こまつな 20 緑 けずりぶし、さとう、しょうゆ エネルギー kcal 583 たんぱく質 g 26.4 しつ g 15.9	5 なかよしパン ぎゅうにゅう ボルシチ ぎゅうにく 20 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 かぶ 20 緑 セロリー 5 緑 トマトピューレ 6 緑 トマトケチャップ 3 ウスターソース しろ、こしょう、にんにく しょうゆ、さとう とりがらスープ こまつなのサラダ まぐろフレーク 5 赤 こまつな 30 緑 もやし 10 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 レモン汁 くだもの りんご 1/6コ 緑 エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 22.6 しつ g 20.5
8 ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに とりにく 10 赤 あつあげ 30 赤 さとも 25 黄 だいこん 25 緑 にんじん 20 緑 さやいんげん 5 緑 こんにやく 20 しろ、あかみそ 6 赤 しろごま 2 黄 さとう、しょうゆ こうやどうふの あげに こうやどうふ 8 赤 たけのこ 5 緑 あおねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.3 緑 しょうゆ、さとう けずりぶし、でんぶ ほうれんそうと はくさいのひたし ほうれんそう 20 緑 はくさい 25 緑 ゆず 0.3 緑 はなかつお クラス数袋 しょうゆ、さとう 赤 エネルギー kcal 598 たんぱく質 g 21.1 しつ g 18.2	9 ライムギパン ぎゅうにゅう アインツフ フランクフルト 10 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 えだまめ 5 緑 セロリー 3 緑 しろ、しょうゆ とりがらスープ ケーニヒスベルガー・ クローゼ (ホワイトソースかけ) にくだんご 40 赤 たまねぎ 3 緑 ぎゅうにゅう 5 赤 コパウダーマーガリン 0.3 黄 こむぎこ 0.3 黄 しろ、こしょう、 とりがらスープ ザワークラウト キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しろ ドイツ エネルギー kcal 637 たんぱく質 g 24.3 しつ g 24.6	10 ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ぶたにく 10 赤 だいこん 15 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 なましいたけ 5 緑 けずりぶし、だしこんぶ しろ、しょうゆ さばのおしおやき さば 1切(50) 赤 しろ がんもどきの ふくめに がんもどき 20 赤 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 こんにやく 10 けずりぶし しょうゆ、さとう てづくりこんぶ ふりかけ けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しろごま 0.5 黄 しょうゆ、さとう エネルギー kcal 599 たんぱく質 g 29.2 しつ g 19.0	 <p style="text-align: center;">季節の 食べ物を おぼえよう</p> エネルギー kcal 720 たんぱく質 g 27.9 しつ g 27.6	12 うずまきパン チョコスプレッド ぎゅうにゅう ミートポテト ぎゅうミンチ 7 赤 ぶたミンチ 7 赤 ひきわりだいず 7 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 5 緑 トマトピューレ 6 緑 トマトケチャップ 1.5 ホールコーン 5 緑 ホールコーン 2 ウスターソース にんにく、しろ、こしょう しょうゆ、とりがらスープ スクランブルエッグ たまご 35 赤 まぐろフレーク 5 赤 グリーンピース 5 緑 しろ、こしょう ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本 にんにく、しろ、こしょう しょうゆ、とりがらスープ エネルギー kcal 720 たんぱく質 g 27.9 しつ g 27.6
15 ごはん ぎゅうにゅう みそにこみうどん とりにく 10 赤 あぶらあげ 5 赤 うどん 60 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 なましいたけ 5 緑 はつちようみそ 8 赤 けずりぶし、しょうゆ さつまいもの かきあげ さつまいも 25 黄 たまねぎ 10 緑 こむぎこ 5 黄 やまいもこ 1 黄 しろ だいこんの にもの あぶらあげ 5 赤 だいこん 45 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし てづくりふりかけ けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 21.7 しつ g 17.0	16 クロワッサン ぎゅうにゅう やさいスープ とりにく 10 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 カリフラワー 10 緑 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 セロリー 3 緑 しろ、こしょう、しょうゆ とりがらスープ オムレツ オムレツ 1コ(50) 赤 スパゲッティ あさり 10 赤 スパゲッティ 10 黄 たまねぎ 20 緑 ピーマン 3 緑 トマトケチャップ ウスターソース しろ、こしょう エネルギー kcal 563 たんぱく質 g 24.8 しつ g 25.1	17 ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ わかめ 3 赤 とうふ 30 赤 たまねぎ 20 緑 だいずもやし 10 緑 えのきたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ ごまあぶら やきにく ぎゅうにく 75 赤 たまねぎ 20 緑 りんごピューレ 3 緑 にんにく、しょうゆ、さとう やさしいため ハム 5 赤 ビーフン 3 黄 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 とうみょう 5 緑 しろ、こしょう、しょうゆ この日の牛肉は、 大阪府産の 「なにわ黒牛」を 使用します。 エネルギー kcal 631 たんぱく質 g 30.6 しつ g 20.4	18 ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ とりにく 10 赤 だいず 8 赤 ちくわ 5 赤 ごぼう 20 緑 れんこん 15 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 10 緑 こんにやく 20 さとう、しょうゆ さわらの ゆずみそやき さわら 1切(50) 赤 しろみそ 3 赤 ゆず 0.5 緑 さとう みずなの からしあえ かまぼこ 5 赤 みずな 15 緑 はくさい 15 緑 しょうゆ、からし エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 29.5 しつ g 16.2	19 コッペパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめの クリームスープ ベーコン 5 赤 しろいんげん 20 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 5 緑 ぎゅうにゅう 25 赤 コパウダーマーガリン 1.7 黄 こむぎこ 1.7 黄 チーズ 3 赤 しろ、こしょう、とりがらスープ ポイルウイナー ウイナー 1本 赤 ごぼうサラダ ごぼう 20 緑 こまつな 20 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング クラス1本 さとう、しょうゆ だいずのくろざとうかけ いりだいず 5 赤 すりごま 0.2 黄 きなこ 0.2 赤 さとう エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 25.0 しつ g 24.1
22 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる ぶたにく 15 赤 ちくわ 5 赤 はくさい 20 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 8 赤 けずりぶし とうふ ハンバーグ とうふハンバーグ 1コ(50) 赤 つちしょうが 0.1 緑 さとう、しょうゆ でんぶ ひじきのにもの ひじき 2 赤 あぶらあげ 10 赤 れんこん 10 緑 にんじん 5 緑 こんにやく 10 けずりぶし てづくり ふりかけ けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう エネルギー kcal 592 たんぱく質 g 26.9 しつ g 15.7	24 ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー とりにく 25 赤 レバーそぼろ 2 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ツーオン 10 緑 リンゴピューレ 6 緑 ブルーピューレ 2 緑 カレールー 12 トマトケチャップ 3 しょうゆ とりがらスープ 栄養三色 赤※たんぱく質・ミネラル からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑※ビタミン・ミネラル からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄※脂肪・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》 ごはんは11g ぞうりょう しています。 エネルギー kcal 659 たんぱく質 g 20.9 しつ g 16.8	25 ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの そぼろに ぎゅうミンチ 10 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 グリンピース 3 緑 さとう、しょうゆ やきししゃも こもちししゃも 1尾 赤 すみそあえ いか 5 赤 わけぎ 25 緑 しろみそ 2 赤 さとう、す、からし なっとう なっとう 1コ 赤 エネルギー kcal 606 たんぱく質 g 24.5 しつ g 15.7	26 ことうパン ぎゅうにゅう キムチスープ ぶたにく 10 赤 たまご 25 赤 だいこん 15 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 にはら 5 緑 はくさいキムチ 10 緑 しめじ 5 緑 あかみそ 4 赤 こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ クリスピーチキン とりにく 45 赤 こめこ 5 黄 かこうだいず 4 赤 しろ、こしょう ほうれんそうの サラダ ほうれんそう 30 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 レモン汁、しろ、こしょう さとう、しょうゆ エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 31.5 しつ g 25.1	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
2月分の平均	628	25.9(16.5%)	20.4(29.2%)	2.2	349	91	3.1	279	0.63	0.61	27	4.5
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

献立表に記載された数量は、
 中学年(3・4年生)の分量です。
 ◎ やむをえない事情により、献立を変更する
 ことがあります。ご了承ください。

令和元年度献立コンテスト

優秀作品を献立に取り入れました。

美加の台小学校 5年(当時) 浅原 理央さん

1日
節分献立

- ・大豆の炊き込みご飯
- ・鯛のチーズはさみフライ
- ・キャベツのごまあえ
- ・大根とわかめの味噌汁
- ・鬼まんじゅう

一部を変更して実施します

節分と食べ物

今年の節分は、2月2日です。季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を「節分」といい、江戸時代以降は特に立春の前日をさすことがほとんどです。

季節の分かれ目には邪気(鬼)が生じると考えられているため、各地では追い払うためのいろいろな行事が行われます。有名なものでは、豆は「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけ、歳の数だけ食べることで、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味があります。鯛は、焼く匂いで鬼が逃げていくといわれています。また、一度ゆでた麦を「よまし麦」といい、「世の中をまわす」に通じることから、縁起がよいとされ、節分に麦ご飯を食べる地域もあります。その他にも、愛知県や岐阜県では、「鬼まんじゅう」が古くから食べられています。鬼まんじゅうに入っているさつま芋のゴツゴツした角切り部分が、鬼の金棒を連想して作られたという説があります。

今月の給食には、節分にちなみ、大豆製品をたくさん使用しています。探しながら食べてみてください。

