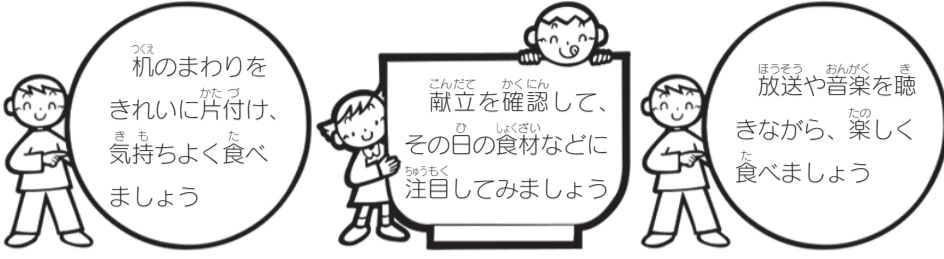


令和6年2月分

# 学校給食予定献立表

## 給食目標 たのしく食べよう



2月のお米は、  
ふじいでらしさん  
藤井寺市産を  
ふくみかわちさん  
含む南河内産  
のヒノヒカリ  
を使用します。

## レシピチャレンジ レシピャレ!!

13日 堅上中学校1年 N・Nさん

メニューの紹介(PDFポイントや献立を考えた理由)

私は、お米と野菜を合わせて作ることで、栄養バランスがよくなるので、献立に入れました。  
また、お米は、お米の香りを活かすために、お米を炊き立てに食べました。  
栄養バランスも考えました。

栄養バランスに  
気をつけながら、  
みんなが大好き  
な献立を組み合  
わせて考えてく  
れました。

## ヘルシオ献立

7日(水)  
しろみさな  
白身魚のから揚げ  
みぞれあん  
すりおろした大根をあんに入  
れることで、あんが魚にし  
っかりからみ減塩でもおい  
しく食べることができます。

このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。  
魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

木	金
<b>非</b> こくとうコッペ 1こ 黄 やさいたっぷりスープ ぶたにく 15 赤 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 0.5 ワイン 0.7 しお 0.3 こしょう 0.03 セロリ 0.2 緑 ローリエ	<b>牛乳</b> 1本 赤 ごはん 70 黄 いもだんごじる いもだんご 25 黄 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 ぶなしめじ 10 緑 あおなご 3.2 緑 けずりぶし 3 黄 しょうゆ 3.5 みりん 1.2 さけ 0.5 しお 0.2 まっちゃんだいず 1ぶくろ 赤 いわしのからあげ 1こ 赤 いわしのからあげ 1.7 けずりぶし 1 みりん 0.8 さとう 0.2 でんぶん 0.2 あぶら 3 こまつなごまあえ しろごま 0.5 はくさい 20 こまつな 10 にんじん 3 けずりぶし 1.8 しょうゆ 1.8 みりん、ゆでしお

小学校・中学校  
エネルギー kcal 575 たんぱく質 g 20.1 脂質 g 24.1

こくとうコッペ  
ポテトのマヨドレやき  
フレンチサラダ  
やさいたっぷりスープ

2月3日は 節分  
鬼を追い払って新年を迎える立春の前日の行事です。

月	火	水	木	金	
<b>5</b> ごはん 70 黄 わかめスープ チキンハム 10 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.2 こしょう 0.03	<b>牛乳</b> 1本 赤 ちゅうかポテト カットさつまいも 40 黄 さとう 4 黄 しょうゆ 0.4 黄 でんぶん 0.15 黄 あぶら 3 黄 ぶたにくのピリからどんぶり ぶたにく 20 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 赤 さけ 1 赤 さとう 0.3 黄 でんぶん、しお トクジジャン、こしょう	<b>6</b> コッペパン 1こ 黄 オムレツ プレーンオムレツ 1こ 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄 いよかん 1きれ 緑	<b>牛乳</b> 1本 赤 ごはん 70 黄 ぶたじゃが ぶたにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 30 赤 つきこんやく 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 黄 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 すりおろした大根、ゆでしお	<b>8</b> ベビーコッペ 1こ 黄 やさいあんかけラーメン ちゅうかめん 70 黄 ぶたにく 15 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 15 赤 ホールコーン 10 赤 もやし 10 赤 こまつな 5 赤 たけのこ 5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 4.5 黄 でんぶん 1.5 黄 さけ 0.7 しお 0.3 こしょう 0.04	<b>牛乳</b> 1本 赤 ごはん 70 黄 わかさぎのからあげ わかさぎのからあげ 15 赤 しお 0.1 赤 あぶら 1 黄 だいこんサラダ だいこん 25 緑 きゅうり 5 緑 ゆでしお 2 黄 けずりぶし 1 黄 けいこつ 1 黄 しょうゆ 4 黄 みりん 2 黄 さけ 1.2 黄 す 0.5 しお 0.1

トウバンジャン  
そら豆と唐辛子などからできている辛さとう味が特徴の調味料です。豚肉のピリ辛どんぶりに使っています。






いよかん  
冬に旬を迎え、ビタミンCが豊富です。「いい予感」という語呂合わせで、受験生への応援の気持ちを込めています。頑張ってくださいね!



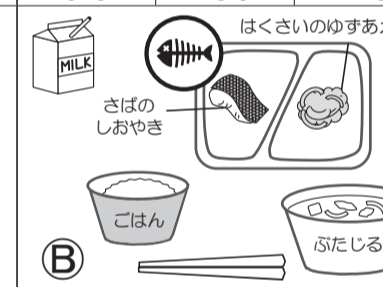

野菜あんかけラーメン  
① 大食缶の汁を中食缶に少し入れ、麺をほぐす  
② 中食缶の麺をおわんに入れる  
③ 大食缶の具と汁を麺にかける

わかさぎのから揚げ  
お湯などでとれる小魚で、丸ごと食べられます。カルシウムたっぷり!

<b>12</b> ふり 振替休日	<b>13</b> 堅上中1年 N・Nさん かやくごはん こめ 45 黄 もちごめ 25 黄 あぶらあげ 5 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 5 赤 つきこんやく 5 赤 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 4 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.5 赤 す 0.5 赤 ゆでしお 0.2 黄 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぶん 0.7 黄 こめご 4 黄 ひじきサラダ ひじき 1 赤 えだめ 10 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 赤 しょうゆ 0.5 赤 さけ 0.5 赤 ゆでしお 0.5 赤 キャベツつくねのピリからあん キャベツつくね 1こ 赤 さとう 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 チンゲンサイ 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄 もやしのナムル わかめ 0.2 赤 もやし 2 赤 にんじん 3 赤 しょうゆ 0.3 黄 しょうゆ 1.5 黄 さとう 2 黄 す 0.7 黄 ごまあぶら 1 黄	<b>牛乳</b> 1本 赤 ごはん 70 黄 さつまじる ぶたにく 10 赤 さつまいも 25 赤 たまねぎ 10 赤 つきこんやく 10 赤 にんじん 10 赤 キャベツ 5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 赤 さけ 0.7 黄 でんぶん 0.3 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 ハートのたかきびスナック ハートのたかきび/バスタ 5 黄 グラニューとう 1 黄 あぶら 1 黄 ぶたにくとやさしいために ぶたにく 20 赤 キャベツ 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 赤 さけ 0.7 黄 でんぶん 0.3 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄	<b>牛乳</b> 1本 赤 さつまいもコッペ 1こ 黄 ちゅうかスープ ぶたにく 20 赤 はくさい 15 赤 チンゲンサイ 20 赤 にんじん 10 赤 ほししいたけ 10 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ごまあぶら 1 黄 さけ 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 アセロラゼリー <中学生のみ> 1こ 黄	<b>牛乳</b> 1本 赤 ポークカレー こめ 63 黄 おおむぎ 17 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 30 赤 とんこつ 2 赤 ウスターソース 6 赤 カレーパウダー 6 赤 のうこうソース 2 赤 はいせんごむぎこ 2 赤 バター 2 赤 なまクリーム 1 黄 ワイン 0.7 黄 カレーしお、こしょう、しょうゆ、ローリエ	<b>牛乳</b> 1本 赤 ポロニアソーセージ ポロニアソーセージ 1まい 赤 ごまドレサラダ キャベツ 20 緑 ホールコーン 10 緑 おまかせドレッシング 組1本 黄
----------------------	--	---	---	--	---



月	火	水	木	金
<b>アレルギー週間</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>さわにわん</b> ぶたにく 10 赤 じゃがいも 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 黄 たけのこ 5 黄 けしりぶし 3.2 黄 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 さとう 0.5 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.3 黄 <b>わふうハンバーグ</b> ポークハンバーグ 1 赤 たまねぎ 3 赤 しょうゆ 1.7 黄 みりん 0.8 黄 さとう 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄 <b>ほうれんそうのおひたし</b> ほうれんそう 20 緑 しょうゆ 10 緑 にんじん 3 緑 けしりぶし 1 緑 みりん 1.8 黄 さとう 1.2 黄 ゆでしお 0.2 黄	<b>アレルギー週間</b> <b>アレルギーの日</b> <b>スマイル献立</b> <b>カラフルピラフ</b> こめ 50 黄 もちこめ 20 黄 ウインナー 10 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 ピーマン 10 赤 にんにく 0.0 黄 とんこつ 0.0 黄 しょうゆ 0.0 黄 しお 0.0 黄 オリーブあぶら 0.0 黄 ワイン 0.0 黄 ターメリック 0.0 黄 こしょう 0.0 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 <b>こめこのささみフライ</b> こめこのささみフライ 1 赤 あぶら 3 黄 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 30 黄 にんじん 0.15 黄 しょうゆ 0.01 黄 こしょう 0.01 黄 ゆでしお 0.01 黄 車山マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング 1 黄 <b>あげそらまめ</b> <中学生のみ> 1 黄 ぶたくろ 黄	<b>アレルギー週間</b> <b>ハッシュドポークライス</b> こめ 70 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 4 赤 セロリ 2 赤 とんこつ 2 黄 こめこのハヤシルク 2 黄 ケチャップ 6 黄 ウスターソース 6 黄 のうこうソース 1.5 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ・ローリエ 0.02 黄 <b>フランクフルト</b> チキンフランクフルト 1 赤 のうこうソース 1.5 赤 ウスターソース 0.5 黄 さとう 0.15 黄 でんぶん 0.15 黄 <b>ベジタブルソテー</b> ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 カットさやいんげん 3 緑 しお 0.13 緑 こしょう 0.01 緑	<b>アレルギー週間</b> <b>コッペパン</b> 1 黄 <b>ポトフ</b> ウインナー 35 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 黄 しょうゆ 0.5 黄 ワイン 0.05 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 <b>とりからのオニオンソース</b> とり 45 赤 たまねぎ 5 赤 でんぶん 6.25 赤 こめこ 3.5 赤 しょうゆ 1.5 赤 みりん 1.2 赤 ワイン 1 赤 さとう・しお 1.2 赤 こしょう・あぶら 1 赤 <b>イタリアンサラダ</b> キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 8 緑 ゆでしお 3 緑 車山イタリアンドレッシング 組1本 黄	<b>アレルギーの日</b> <b>給食センターのホームページもご覧ください</b> 下のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることが出来ます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。 
エネルギー kcal 566 たんぱく質 g 21.0 しじょう g 19.6	エネルギー kcal 565 たんぱく質 g 19.5 しじょう g 19.7	エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 23.6 しじょう g 17.9	エネルギー kcal 569 たんぱく質 g 28.2 しじょう g 19.9	
 <p>さわにわん          沢煮焼</p> <p>「沢」には「たくさんの」という意味があります。細切りの豚肉とせん切りにした野菜（大根、人参、ごぼう、竹の子）が入っています。</p>	 <p>スマイル献立</p> <p>あげそらまめ &lt;中学生のみ&gt;</p>	 <p>ハッシュドポークライス</p> <p>ハッシュには肉などを細かく切るといふ意味があります。</p>	 <p>コッペパン</p> <p>とりからのオニオンソース</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>鶏からのオニオンソース</p> <p>揚げた鶏肉に、すりおろした玉ねぎ、しょうゆやみりん、さとうを入れて作ったソースをかけた好評メニューです。</p>	

土	日	月	火	水	木	金
<b>アレルギー週間</b> <b>マーボーどんぶり</b> こめ 70 黄 とうふ 80 赤 ぶたにく 10 赤 たけのこ 5 赤 あおなご 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 黄 しょうゆ 4.5 黄 でんぶん 3.5 黄 あかみそ 3 黄 さとう 1 黄 テンメシジャン 1 黄 こまあぶら 0.5 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.1 黄 チリパウダー・こしょう	<b>アレルギーの日</b> <b>アップルコップ</b> 1 黄 <b>のりしおポテト</b> あおさこ 0.1 赤 フライドポテト 40 黄 しお 0.2 黄 あぶら 0.3 黄 <b>ポークチャップ</b> ぶたにく 25 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 1.3 赤 のうこうソース 1.2 赤 ワイン 1.3 赤 さとう 0.5 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.01 黄	<b>アレルギーの日</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>ぶたじる</b> とうふ 20 赤 ぶたにく 10 赤 あぶら 5 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおなご 10 赤 けしりぶし 3.2 赤 しらみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 ゆでしお 0.5 赤	<b>アレルギーの日</b> <b>コッペパン</b> 1 黄 <b>クリームシチュー</b> とり 10 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 ホールコーン 10 赤 とんこつ 1 赤 きゅうりにゅう 1.5 赤 なまクリーム 0.5 赤 チーズ 0.2 赤 はいせんでんぶこ 0.2 赤 パター 0.2 赤 ポタージュルウ 0.6 赤 しお 0.6 赤 ワイン 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 ローリエ 0.03 赤	<b>アレルギーの日</b> <b>ウインナー</b> ポークウインナー 2 赤 小学生 3 赤 中学生 3 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄 <b>フルーツカクテル</b> カットゼリー 10 黄 りんご缶 15 黄 みかん缶 10 黄	<b>アレルギーの日</b> <b>【アレルギーの日】</b> 昭和41年2月20日に日本アレルギー学会の本の学者が、アレルギーの原因物質IgEを発見したと発表しました。このことから、平成7年に日本アレルギー協会が、2月20日を【アレルギーの日】と制定しました。また、2月17日から23日の1週間を「アレルギー週間」とし、アレルギーに対する理解を深められるように、様々な活動が行われています。	
エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 22.5 しじょう g 17.8	エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 21.1 しじょう g 21.1	エネルギー kcal 573 たんぱく質 g 28.6 しじょう g 21.3	エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 24.1 しじょう g 28.6			
 <p>マーボーどんぶり</p> <p>パプリカやほうれん草で色をつけているサラダこんにやくと、わかめ、きゅうりをセンター手作りのたれで和えています。</p>	 <p>アップルコップ</p> <p>豚肉や玉ねぎなどを炒めて、ケチャップをベースにしたソースで味付けした料理です。</p>	 <p>ごはん</p> <p>一番おいしい時期(旬)は秋から冬で、脂がのってとてもおいしいです。今日は塩焼きにしています。</p>	 <p>コッペパン</p> <p>大阪産のみかんを使って作られた缶詰に、りんご缶とにんじんやかぼちゃで作られたゼリーを入れました。見た目にもきれいでカラフルなデザートです。</p>			

きょうどりょうり あきたけん  
**郷土料理 秋田県**  
**きりたんぼなべ**  
 串に刺して焼いたごはんが「がまの穂」に似ており、短い穂ということで「短穂」と呼ばれるようになりました。それをなべに入る長さで切ったものを「きりたんぼ」といいます。きりたんぼなべは、大館・鹿角地方が発祥。鶏ガラスープと調味料で作った汁に、きりたんぼと野菜を入れたなべです。

**わかさぎのから揚げ**  
 氷が張った八郎瀧でのわかさぎ釣りが有名です。給食では、から揚げにして提供します。

**大根のサラダ**  
 秋田県でも多く栽培されている、冬が旬の大根を使いました。

あたま えいよう  
**頭をはたらかせる栄養**  
 1日に体全体で消費するエネルギーのうち20~25%を脳が消費しています。頭をはたらかせるためには、エネルギー源となるブドウ糖を食べ物から摂る必要があります。ごはんやパンなどに多く含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されるので、ごはんやパンなどの主食になるものを朝からしっかり摂るようにしましょう！

それ以外にも、脳の活性化に役立つといわれている食べ物(ブレインフード)を一部紹介します。毎日の食事に上手に採り入れましょう。

- 青魚………さばやさんま、いわしなどの魚には、神経細胞を再生・保護する働きがあるDHAやEPAなどの脂肪酸が豊富に含まれています。
- ナッツ類……細胞の老化を防ぐビタミンEなどが豊富に含まれています。
- 緑黄色野菜…ブロッコリーやほうれん草などに多く含まれるビタミンKは、記憶力の維持に効果があるといわれています。

**栄養三色**  
**赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)  
**黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)  
**緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)

**平均栄養量**

区分	栄養素	エネルギー							ビタミン				食物せんい
		エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
小学校 中学校 小学生	2月の平均	585 kcal	22.8g (15.6%)	19.5g (30%)	1.9 (g)	339 mg	74 mg	2.5 mg	239 μgRAE	0.6 mg	0.5 mg	20 mg	4.3 g
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	2月の平均	752 kcal	28.1g (14.9%)	22.9g (27.4%)	2.4 (g)	370 mg	91 mg	3.6 mg	287 μgRAE	0.8 mg	0.6 mg	31 mg	5.7 g
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ 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。