

令和7年2月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標

たのしく 食べよう

食事を楽しむうえで、自分自身だけでなく、周りの人も一緒に、楽しむことができるように心がけましょう。

献立表を確認して、その日の食材などに注目してみましょう。

かむことに集中して、味や食感などの発見をしてみましょう。

机の周りをきれいに片づけて、気持ちよく食べましょう。



世界の料理

25日(火)【北欧】
フィンランド
スウェーデン

～ロヒケイト～



豊かな湖や海で獲れる鮭を主役に、じゃがいもや玉ねぎなど身近な食材を使い、生クリームや牛乳でまろやかに仕上げたフィンランドの郷土料理です。北欧の冬はとてつもない寒さで、温かく栄養満点な料理として、昔から食べられてきたそうです。

～ピッティパンナ～



じゃがいも、玉ねぎ、ソーセージやハムなどを細かく刻み、フライパンで炒めたスウェーデンの家庭料理です。「フライパンの中の小さなもの」という意味があり、余った食材を無駄なく活用する工夫から生まれた料理だそうです。

がんばれ 受験生!! 受験応援献立

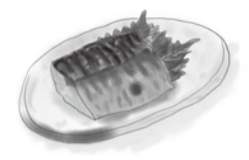
給食センターから、受験生のみなさんへ応援の気持ちを込めた献立が登場します。



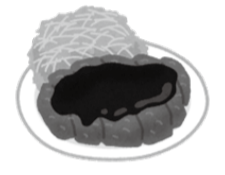
〈7日〉いよかん
「いい予感しかない!」
かぜを予防するビタミンCや、頭をすっきりさせたり、リラックス効果のあるリモネンが入っています。



〈5日〉さばの塩焼き
さばの脂であるDHA(ディーエイチイー)やEPA(イーピーイー)は、血液をサラサラにし、脳の動きをよくするといわれています。



〈12日〉みそカツ
「受験に勝つ」にかけたゲン担ぎ料理です。豚肉に入っているビタミンB1は、疲労回復効果や脳の動きをよくする効果があります。



月	火	水	木	金
<p>3 藤井寺中1年K・Yさん</p> <p>ごはん こめ 65 黄</p> <p>みそしる カットとうふ 30 赤 ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 15 5 緑 けずりぶし 3.2 赤 しるごま 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>わかさぎのあまずけ わかさぎフリッター 30 赤 にんじん 3 緑 カットさやいんげん 2 緑 けずりぶし、さとう、しょうゆ、でんぶん、あぶら</p> <p>ごもくきんぴら ぎゅうにく 5 赤 しるごま 0.3 黄 つきごんにやく 15 緑 ごぼう 10 緑 がなしめし、にんじん、けずりぶし、しょうゆ、みりん、さとう、す、ごまあぶら、さけ、チリパウダー、ゆでしお</p> <p>エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 26.0 しろうりょう g 19.1</p>	<p>4</p> <p>アップルコッペ 1こ 黄</p> <p>オニオンスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 ソテッドオンオン 10 5 緑 ホールコーン 10 5 緑 とんこつ 3 3 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.5 5 しお 0.2 5 こしょう 0.03 緑 ローリエ 0.2 緑</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ポテのマヨドレやき ウインナー 15 赤 フライドポテト 30 黄 マヨネーズタイプ 3.5 黄 ドレッシング 0.06 しお 0.01</p> <p>サウザンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 5 3 にんじん 5 5 ゆでしお 2 緑 軽カカアランド 組1本 ドレッシング</p> <p>エネルギー kcal 580 たんぱく質 g 20.3 しろうりょう g 21.4</p>	<p>5</p> <p>ごはん こめ 65 黄</p> <p>あつあげのあんかけ カットあつあげ 50 赤 とりにく 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 だいこん 10 緑 しろねぎ 5 緑 しょうゆ 0.2 緑 けずりぶし 2.2 緑 す 6 黄 さとう 2.5 黄 でんぶん 2 1 みりん 2 1 さけ 0.7 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの わかめ 0.3 赤 きゅうり 20 3 緑 にんじん 3 3 けずりぶし 1.8 黄 す 1.5 黄 さとう 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 ゆでしお 1.5 黄</p> <p>エネルギー kcal 668 たんぱく質 g 29.8 しろうりょう g 29.8</p>	<p>6</p> <p>カラフルピラフ こめ 50 黄 もちごめ 20 黄 ウインナー 10 赤 たまねぎ 20 5 緑 ホールコーン 10 5 緑 あかピーマン 3 3 ピーマン 3 3 にんにく 0.03 緑 とんこつ 3 3 しょうゆ 2 2 しお 0.6 黄 オリブあぶら 0.5 黄 ワイン 0.5 黄 ターメリック 0.3 黄 こしょう 0.03 緑 セロリ 0.2 緑 ローリエ</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ハンバーグ ポークチキンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 4 4 ウスターソース 1 1 のうこうソース 1 1 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄</p> <p>フレンチサラダ キャベツ 25 緑 にんじん 3 3 軽カカアランド 組1本</p> <p>ヨーグルト 1こ 赤</p> <p>エネルギー kcal 625 たんぱく質 g 22.3 しろうりょう g 21.9</p>	<p>7</p> <p>マーボーどんぶり こめ 65 黄 れいとうとうふ 70 赤 ぶたにく 10 赤 あおなご 5 5 たけのこ 5 5 ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ 0.13 緑 とんこつ 2 2 しょうゆ 4.5 黄 でんぶん 3.5 黄 あかみそ 3 3 さとう 1 1 テンメンジャン 1 1 ごまあぶら 0.5 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.1 黄 チリパウダー、こしょう</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>あげシューマイ シューマイ 2こ 赤 小学生 3こ 赤 中学生 3こ 黄 あぶら 3 黄</p> <p>いよかん 1きれ 緑</p> <p>エネルギー kcal 583 たんぱく質 g 22.4 しろうりょう g 19.5</p>
<p>★レシチャレ★ 藤井寺中学校の生徒が考えてくれました。「体の筋肉をつくるもと」になるタンパク質をしっかりとれる献立になっていますね。</p>	<p>オニオンスープ たっぷりの玉ねぎをじっくり炒めて甘みとコクを引き出したスープです。野菜のやさしい味わいを楽しんでください。「オニオン」は英語で玉ねぎを意味します。</p>	<p>あつ あ 厚揚げ 豆腐を厚めに切り、油で揚げて作ります。油揚げとは違い、中の方は豆腐の状態を保つように揚げていますので、生揚げとも呼ばれます。</p>	<p>カラフルピラフ ターメリックというスパイスを入れることで、お米を黄色く炊きあげています。ターメリックは、カレー粉やたくあんの色付けなどに使われています。</p>	<p>いよかん食べていい予感! 受験生への応援の気持ちを込めて、いよかんが登場します。頑張ってください!果汁と香りが豊かで、甘く濃厚な味わいがあり、冬に旬をむかえます。</p>
<p>10</p> <p>ごはん こめ 65 黄</p> <p>ぶたすき カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 20 赤 いとごんにやく 20 20 緑 はくさい 20 20 緑 しろねぎ 10 10 緑 にんじん 10 10 緑 けずりぶし 2.2 2.2 黄 しょうゆ 2.6 黄 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 1 さけ 1 1 ゆでしお</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>さわらのからあげ さわらのからあげ 1こ 赤 しお 0.2 黄 あぶら 3 黄</p> <p>チンゲンサイのごまあえ しるごま 0.3 黄 キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 けずりぶし 10 緑 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお</p> <p>エネルギー kcal 569 たんぱく質 g 29.7 しろうりょう g 20.4</p>	<p>けん こく き ねん 建国記念の日</p> <p>ホームページ QRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。</p>	<p>12</p> <p>ごはん こめ 65 黄</p> <p>のっぺい汁 とりにく 15 赤 さいとも 15 黄 だいこん 15 緑 つきごんにやく 10 10 緑 にんじん 10 10 緑 けずりぶし 3.2 3.2 黄 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 1 でんぶん 1 黄 さけ、ゆでしお</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>みそカツ ぶたヒレカツ 1こ 赤 けずりぶし 1 1 はちょうみそ 1.5 赤 みりん 1 1 さけ 0.5 黄 でんぶん 0.1 黄 あぶら 3 黄</p> <p>はくさいのゆずあえ はくさい 25 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 2 緑 しょうゆ 1.7 黄 さとう 0.2 緑 ゆずじり</p> <p>あじつけじゃこ 1ぶくら 赤</p> <p>エネルギー kcal 542 たんぱく質 g 25.6 しろうりょう g 16.0</p>	<p>13</p> <p>さつまもこッペ 1こ 黄</p> <p>やさいたっぷりスープ ベーコン 15 赤 キャベツ 20 5 緑 たまねぎ 15 5 緑 にんじん 10 5 緑 ホールコーン 5 5 緑 とんこつ 3 3 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 緑 ローリエ 0.2 緑</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>グリルチキンのケチャップあん グリルチキン 1こ 赤 ケチャップ 4 4 ウスターソース 1 1 のうこうソース 1 1 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄</p> <p>フルーツミックス もも缶 15 緑 りんご缶 15 緑 パイ缶 10 緑</p> <p>エネルギー kcal 571 たんぱく質 g 25.2 しろうりょう g 18.5</p>	<p>14 バレンタイン献立</p> <p>こめこのポークカレー こめ 65 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 トマトピューレ 20 緑 とんこつ 5 2 こめこのカレー 9 黄 ケチャップ 5 5 ウスターソース 4 4 のうこうソース 2 2 ワイン 0.7 黄 しお 0.2 黄 カレーこ 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 ローリエ</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ハートのオムレツ ハートのオムレツ 1こ 赤 小学生 1こ 赤 中学生 2こ 赤 卓上ケチャップ 組1本</p> <p>ベジタブルソテー 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 黄 こしょう 0.01 黄</p> <p>アセロラゼリー 1こ 黄</p> <p>エネルギー kcal 570 たんぱく質 g 19.0 しろうりょう g 14.6</p>
<p>鯖(さわら) 漢字では「魚」へんに「春」と書き、冬から春が旬の魚です。成長にともない「さこし」「なぎ」と名前が変わる出世魚です。</p>	<p>のっぺい汁 季節の野菜を入れたとろみのある汁のことで、日本各地で作られています。入れる材料や味付け、とろみの具合は地域や家庭ごとに異なります。</p>	<p>キャベツ ビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物繊維などが豊富な野菜です。特にビタミンCは、大きめの葉2枚分で、1日の摂取基準をクリアするほどです。野菜たっぷりのスープに入っています。</p>	<p>♡バレンタイン♡ 今日はバレンタインにちなんで、ハートの形のオムレツが登場します。ケチャップをかけて食べてください。</p>	

月	火	水	木	金
18 アレルギー週間 牛乳 ごはん こめ 65 黄 ぶたじゃが ぶたにく 15 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つきこんにやく 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 さけ 0.7 ゆでしお にくだんごのあますん チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 けずりぶし 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.25 黄 あぶら 3 黄 もやしのあえもの もやし 25 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ 2 黄 さとう 1.2 黄 こまあぶら 0.3 黄	18 アレルギー週間 牛乳 コッペン 1こ 黄 ポトフ ウィンナー 20 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 3 赤 ウィン 0.5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.02 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ ローストチキン とりにく 45 赤 にんにく 0.03 赤 ウィン 2 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 しょうゆ 1.5 赤 みりん 1.5 赤 さとう、でんぶん マセドアンサラダ きゅうり 25 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでしお 5 緑 車上マヨネーズ組 1本 黄 ドレッシング	19 アレルギー週間 牛乳 コッペン 1こ 黄 はるさめスープ やきぶた 10 赤 はるさめ 3 黄 はくさい 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 たけのこ 5 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 こまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 ちゅうかポテト カットさつまいも 45 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 ぶたにくとやさいのいために ぶたにく 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 赤 さけ 0.7 赤 でんぶん 0.3 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01	20 アレルギー週間 牛乳 スマイル献立 こめこのチキンカツ こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 10 赤 ごぼう 15 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 4.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 すしお 0.2 こまつなのびたし ぶたにく 20 赤 はくさい 10 赤 こまつな 10 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 5 赤 しょうゆ、みりん、さけ、さとう	21 アレルギー週間 牛乳 ハッシュドポークライス こめ 65 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 40 黄 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 赤 ケチャップ 6 赤 ウスターソース 6 赤 のうこうソース 1.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 フランフルト チンフランフルト 1本 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 イタリアンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 3 緑 ゆでしお 3 緑 イタリアンドレッシング 組 1本 黄
582, 24.8, 20.0	603, 25.6, 29.8	540, 19.9, 19.0	607, 25.1, 21.8	584, 22.5, 19.1

食物アレルギー

原因となる食べ物を食べたり触ったりすると、体に様々な症状が表れます。食物アレルギーがない人も、知っておいてください。

25 世界の料理 ハンランド・スウェーデン 牛乳 コッペン 1こ 黄 ロヒケイト (フィンランド) さけ 20 赤 ベーコン 5 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 20 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 3 赤 きゅうりゆ 15 赤 なまクリーム 5 赤 こめ 2 赤 チーズ 2 赤 パター 2 赤 ワイン 1.5 赤 しお 0.6 赤 こしょう 0.03 赤 ローリエ めだまやき めだまやき 1こ 赤 しお 0.2 赤 ピッティパンナ (スウェーデン) ウィンナー 15 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.01 赤	26 牛乳 ベビーコッペン 1こ 黄 みそラーメン ちゅうかめん 70 黄 サラダあぶら 1.5 黄 ぶたにく 10 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 10 赤 こまつな 10 赤 たけのこ 5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 3 赤 あかみそ 3 赤 しろみそ 3 赤 しょうゆ 3 赤 さとう、さけ、しお チリパウダー、こしょう	27 牛乳 コッペン 1こ 黄 トマトに とりにく 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマト缶 5 赤 トマトピューレ 3 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 10 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 3 赤 のうこうソース 2 赤 ワイン 1 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 さとう、しょうゆ セロリ、ローリエ ポロニアソーセージ ポロニアソーセージ 1まい 赤 ツナとはなやさいのサラダ まぐろオイルづけ 5 赤 ブロッコリー 15 赤 カリフラワー 10 赤 ワイン 0.5 赤 ゆでしお 車上マヨネーズ組 1本 黄	28 牛乳 ごはん こめ 65 黄 さつまじる とりにく 10 赤 さつまいも 20 赤 たまねぎ 10 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しろみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ ゆでしお りんごゼリー りんごゼリー (中学生のみ) 1こ 黄
574, 27.1, 22.8	614, 27.2, 24.5	560, 25.4, 23.2	600, 28.6, 18.5

食物アレルギーってなに？

2月20日はアレルギーの日、17日～23日の1週間はアレルギー週間です。食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったりすると、かゆくなったり、息が苦しくなったりするなどのアレルギー症状があらわれることです。

食物アレルギーの症状

唇やまぶたの腫れ、鼻水など
息苦しさ、咳、ゼーゼーする(ぜん息)など
かゆみ、じんましんなど
腹痛、嘔吐など
アナフィラキシー

けつあつていかい いしきしょうがい 血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

給食センターの取り組み

スマイル献立

「子どもたちが、笑顔で給食時間を過ごしてくれますように」という想いを込めて、食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わないように考えた献立を毎月実施しています。

レシピにチャレンジ レシピチャレ!!

今回は、藤井寺中学校の生徒が考えてくれた献立を採り入れました。冬が旬の魚である「わかさぎ」を採り入れ、栄養バランスもしっかり整っています。

3日 藤井寺中学校 1年 K・Yさん

メニューの紹介(900円以内の献立を考えた理由) 6つの基礎食品群が入っていて、栄養バランスがしっかり取れているところ。タンパク質が多めに入っていて、体の筋肉などを育てる働きをする。

バレンタインデー

バレンタインの日は、昔とある王様が兵隊の結婚を禁止したことに、キリスト教の神父バレンタイン司祭が反対し、兵隊たちを次々に結婚させました。これに怒った王様は、決まりを破ったバレンタイン司祭に罰を与え、亡くなった日が2月14日だったことから、2月14日が愛の記念日(バレンタインデー)として、広まっていったそうです。

14日のバレンタイン献立には、ハート型のオムレツが登場!!

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) 肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) こく類・いも・あぶら・さとう
- 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) やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学生	1月の平均	585 kcal	24.8g (17.0%)	21.1g (32.5%)	2.1 (g)	380 mg	83 mg	3.4 mg	219 μgRAE	0.5 mg	0.5 mg	25 mg	4.0 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%	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	1月の平均	740 kcal	30.4g (16.3%)	24.8g (29.9%)	2.7 (g)	423 mg	102 mg	4.3 mg	259 μgRAE	0.6 mg	0.6 mg	30 mg	5.4 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	7.0

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。

★ 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。