



## 2月 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カルテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
2(月)	米飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 豚汁	 牛乳 いわし 大豆 昆布 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	梅	砂糖	米 醤油 塩	 596 25.1 506 2.2
			にんじん こんにゃく ねんこん	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
			にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ		かつおだし		
3(火)	うどん 牛乳 からしみそあんかけ 切干大根のはりはり漬け きんとんパイ	 鶏肉 豚肉 みそ	うどん	うどん			 712 26.6 323 3.0
			牛乳				
			たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ 根深ねぎ	油 砂糖 でんぶん ごま油	とんこつスープ 醤油 トウバンジャン みりん 中華スープの素 オイスターソース 赤唐辛子粉		
			切干大根のはりはり漬け	切干大根 にんじん	ごま 砂糖	醤油 醋	
4(水)	きんとんパイ 麦ごはん 牛乳 ポークカレー	 鶏卵	きんとんパイ	鶏卵	油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	醤油 塩	 685 23.3 424 2.3
			麦ごはん		米 麦		
			牛乳				
			ポークカレー	豚肉	油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン 中濃ソース チャツネ カレー粉 ルウ フィッシュカルシウム	
5(木)	海藻サラダ いちごヨーグルト	 わかめ とさかのり 茎わかめ 赤つのまた めかぶ ひじき	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茎わかめ 赤つのまた めかぶ ひじき	キャベツ きゅうり	和風ドレッシング	 606 22.0 367 1.7
			いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	砂糖	
			米飯		米		
			牛乳				
6(金)	うなたま丼 きゅうりとつぼ漬けの和え物 すまし汁 カスタード入りたい焼き	 うなぎ 鶏卵 かつお節 のり	うなたま丼	うなぎ 鶏卵 かつお節 のり	砂糖 油	醤油 みりん 醋 塩	 620 23.3 452 2.5
			きゅうりとつぼ漬けの和え物	きゅうり 大根	ごま 砂糖	醤油 塩 醋	
			すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ たまねぎ 葉ねぎ	酒 薄口醤油 塩 かつおだし	
			カスタード入りたい焼き	鶏卵 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 油 フランペースト	
9(月)	食パン 牛乳 チーズオムレツ きのこスパゲッティ 野菜スープ チョコレートクリーム	 牛乳	食パン		パン		 691 27.6 445 1.9
			牛乳				
			チーズオムレツ	鶏卵 チーズ	油 砂糖	酢 塩	
			きのこスパゲッティ	ベーコン	油 スパゲッティ	塩 こしょう 醤油 スープストック	
10(火)	野菜のレモンじょうゆ和え かき玉汁 かつおごまふりかけ	 鶏肉	野菜のレモンじょうゆ和え	白菜 とうもろこし チングンサイ にんじん		コンソメスープの素 塩 とりがらスープ こしょう	 699 26.8 390 2.2
			かき玉汁	豆腐 鶏卵	砂糖 ショートニング ココアケーキ 小麦粉	塩	
			かつおごまふりかけ				
			米飯		米		
12(木)	牛乳 えびカツ ボイルキャベツ クラムチャウダー コーヒーシロップ	 牛乳	牛乳		パン		 752 27.4 407 3.6
			えびカツ	えび 大豆粉	小麦粉 でんぶん 砂糖 パン粉 油	塩 タルタルソース	
			ボイルキャベツ	キャベツ			
			クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 たまねぎ にんじん ハゼリ	油 じゃがいも	白ワイン 塩 こしょう スープストック ルウ	
13(金)	牛乳 ハートのハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 ガトーショコラ	 牛乳	牛乳		砂糖	インスタントコーヒー 塩	 691 20.7 315 2.1
			ハートのハンバーグ	鶏肉 豚肉	油 砂糖 でんぶん マッシュポテト	トマトケチャップ 塩 醤油 醋 こしょう	
			ポテトサラダ	にんじん きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
			みそ汁	豆腐 みそ	大根 白菜 えのきだけ 根深ねぎ	かつおだし	
			ガトーショコラ	豆乳 米粉	砂糖 油	ココアパウダー	

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カルテチン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
16 (月)	さくらごはん			米	醤油 塩	656 24.1 367 2.9	・ふるさと給食 (さく らごはん、にんじん) 
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	油 ジャガイモ 砂糖	みりん 醤油		
	野菜のごま和え		ほうれん草 もやし にんじん	砂糖 ごま	醤油		
	ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん 油			
17 (火)	中華めん			中華めん		628 32.8 480 3.5	・給食のラーメンを味 わおう 
	牛乳	牛乳					
	みそラーメン	豚肉 なると みそ	にんにく もやし にんじん とうもろこし チンゲンサイ 根深ねぎ	ごま			
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり きくらげ		ナムルドレッシング		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 かえり煮干し		でんぶん 油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
18 (水)	米飯			米		635 30.0 382 2.0	・血液を作る食べ物を 食べよう (牛肉) 
	牛乳	牛乳					
	すきやき	牛肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 えのきだけ 根深ねぎ	油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	キャベツの塩こんぶ和え	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 油	酢 醤油 塩		
19 (木)	米飯			米		568 24.2 376 1.6	・体を温める料理を食 べよう (のっかい汁)
	牛乳	牛乳					
	さけのみぞマヨネーズ焼き	さけ みぞ チーズ	しょうが	砂糖 ノンエッグマヨネーズ	醤油 酒		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		酒 醤油 かつおだし		
	のっかい汁	豆腐	にんじん こんにゃく 大根 根深ねぎ	里芋 でんぶん	薄口醤油 塩 酒 かつおだし		
20 (金)	背割リロールパン			パン		665 24.9 361 2.5	・両河内中3年生リク エスト給食 
	牛乳	牛乳					
	やきそば	豚肉	もやし にんじん キャベツ	油 むしめん	塩 こしょう 焼きそばソース コンソメスープの素		
	フルーツポンチ		みかん パインアップル	白玉団子 サイダー 砂糖	赤ワイン		
	味付煮干し	いわし		砂糖			
24 (火)	米飯			米		628 21.7 314 2.0	・旬の食べ物を知ろう (白菜、大根、りん ご)
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	鶏肉 うずら卵	にんじん たまねぎ 白菜 いんげん しいたけ	油 ジャガイモ 砂糖 でんぶん	塩 薄口醤油		
	大根の甘酢漬け		大根	砂糖	酢 塩		
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
25 (水)	りんごゼリー		りんご	砂糖		658 21.6 349 2.2	・季節の果物を知ろう (はるみ)
	麦ごはん			米 麦			
	牛乳	牛乳					
	ハヤシライス	牛肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム りんご	油 ジャガイモ	赤ワイン こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ 中濃ソース チャツネ とんこつスープ ルウ フィッシュカルシウム		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーン ドレッシング		
26 (木)	はるみ		はるみ			604 22.1 358 2.1	・あごを鍛える食べ物 (ごぼう、こんにゃ く)
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのチーズフライ	はんぺん チーズ		パン粉 小麦粉 でんぶん 油	塩 こしょう		
	きんぴら	豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
27 (金)	みそ汁	豆腐 わかめ みそ	たまねぎ えのきだけ 根深ねぎ		かつおだし	700 24.7 314 3.3	・海外の食文化を知ろ う (フランス) 
	うさぎ型パン			パン			
	牛乳	牛乳					
	ポトフ	ワインナー 大豆	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも	コンソメスープの素 塩 こしょう とりがらスープ		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング		
	キッシュ	鶏卵 乳製品	にんじん たまねぎ とうもろこし バセリ	じゃがいも 小麦粉 マーブル砂糖 油	酢 塩 醤油		

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。

※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

※食材の使用については安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。

※学校給食センター や小中学校の給食室では調理員を募集しています。

※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。

詳細な内容が必要な場合は、[詳細献立表](#)を確認してください。

※表記されている栄養価は3・4年生の数値です。