



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 カロテン、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			米		596 25.1 506 2.2	<div>・節分献立</div>
	牛乳	牛乳					
	いわしの梅煮	いわし	梅	砂糖	醤油 塩		
	五目豆	大豆 昆布	にんじん れんこん	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
3 (火)	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ		かつおだし	712 26.6 323 3.0	<div>・お腹をきれいにする 食べ物 (切干大根、さ つまいも、たけのこ)</div>
	うどん			うどん			
	牛乳	牛乳					
	からしみそあんかけ	鶏肉 豚肉 みそ	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 でんぷん 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	塩昆布	切干大根 にんじん	ごま 砂糖	醤油 酢		
	きんとんパイ	鶏卵		油 さつまいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	塩		
4 (水)	麦ごはん			米 麦		685 23.3 424 2.3	<div>・骨や歯を丈夫にする 食べ物 (海藻、ヨーグ ルト)</div>
	牛乳	牛乳					
	ポークカレー	豚肉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト りんご	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		
	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		
5 (木)	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	砂糖		606 22.0 367 1.7	<div>・目を守る食べ物 (うなぎ)</div>
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	うなたま丼	うなぎ 鶏卵 かつお節 のり		砂糖 油	醤油 みりん 酢 塩		
	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 酢		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ		酒 薄口醤油 塩 かつおだし		
6 (金)	カスタード入りたい焼き	鶏卵 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 油 フラワーペースト	塩	620 23.3 452 2.5	<div>・きのこを食べよう (えのき、しいたけ、 しめじ)</div>
	食パン			パン			
	牛乳	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	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ いんげん	油 スパゲッティ	塩 こしょう 醤油 スープストック		
	野菜スープ	豚肉	白菜 とうもろこし チンゲンサイ 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		
9 (月)	チョコレートクリーム	脱脂粉乳		砂糖 ショートニング ココアケーキ 小麦粉	塩	691 27.6 445 1.9	<div>・小島小6年生が考え た献立</div>
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	でんぷん 小麦粉 油	醤油 酒 フィッシュカルシウム		
	野菜のしモンじょうゆ和え		ほうれん草 もやし にんじん レモン		醤油 酒 かつおだし		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	でんぷん	酒 醤油 塩 かつおだし		
10 (火)	かつおごまふりかけ				かつおごまふりかけ	699 26.8 390 2.2	<div>・彩りを楽しもう</div>
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	醤油 中華スープの素 テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン		
12 (木)	リャンパン	ハム	キャベツ きゅうり	春雨	棒々鶏ドレッシング	752 27.4 407 3.6	<div>・はさんで食べよう (えびカツ)</div>
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にら しょうが	油 砂糖 小麦粉 でんぷん	醤油 塩		
	横割り丸型パン			パン			
	牛乳	牛乳					
	えびカツ	えび 大豆粉		小麦粉 でんぷん 砂糖 パン粉 油	塩 タルタルソース		
13 (金)	ポイルキャベツ		キャベツ			691 20.7 315 2.1	<div>・風邪に負けない食べ 物 (じゃがいも、にん じん)</div>
	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 パセリ	油 じゃがいも	白ワイン 塩 こしょう スープストック ルウ インスタントコーヒー 塩		
	コーヒースロップ			砂糖			
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	ハートのハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ りんご にんにく しょうが	油 砂糖 でんぷん マッシュポテト じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ 塩 醤油 酢 こしょう		
13 (金)	ポテトサラダ		にんじん きゅうり		塩 こしょう		
	みそ汁	豆腐 みそ	大根 白菜 えのきたけ 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 カロテン、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
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 じゃがいも 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 		
	ししやもの唐揚げ	ししやも		でんぷん 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 なた 味噌	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 	とんこつスープ 中華スープの素 こしょう		
	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		でんぷん 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					
	すき焼き 	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（のっぺい汁）
	牛乳	牛乳					
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ 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		
	のっぺい汁	豆腐	にんじん こんにゃく 大根 根深ねぎ	里芋 でんぷん	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	・旬の食べ物を知らう （白菜、大根、りん ご） 
	牛乳	牛乳					
	吉野煮 	鶏肉 うすら卵	にんじん たまねぎ 白菜 いんげん しいたけ	油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	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	・季節の果物を知らう （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 じゃがいも	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 でんぷん 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					
	ボトフ 	ウインナー 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 パセリ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 油 でんぷん	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。
 ※物質の都合上、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。