



2月

## 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

中学校

| 日<br>(曜)  | 献立                | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を<br>多く含む       | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む               | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | 調味料                                                       | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg)<br>食塩 (g) | 一口メモ                                                           |
|-----------|-------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2<br>(月)  | 米飯                |                                    |                                             | 米                          |                                                           | 711<br>29.4<br>570<br>2.5                         | <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<br>かつおだし                                           |                                                   |                                                                |
|           | 豚汁                | 豚肉 豆腐 みそ                           | にんじん 大根 ごぼう<br>根深ねぎ                         |                            | かつおだし                                                     |                                                   |                                                                |
| 3<br>(火)  | うどん               |                                    |                                             | うどん                        |                                                           | 836<br>31.5<br>340<br>3.5                         | <div>・お腹をきれいにす<br/>る食べ物 (切干大根、さ<br/>つまいも、たけのこ)</div>           |
|           | 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<br>しょうが にんじん<br>しいたけ たけのこ<br>根深ねぎ | 油 砂糖 でんぷん<br>ごま油           | とんこつスープ 醤油<br>トウバンジャン みりん<br>中華スープの素<br>オイスターソース<br>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<br>マーガリン 砂糖    | 塩                                                         |                                                   |                                                                |
| 4<br>(水)  | 麦ごはん              |                                    |                                             | 米 麦                        |                                                           | 806<br>26.8<br>452<br>2.6                         | <div>歯を大切に</div> <div>・骨や歯を丈夫にする<br/>食べ物 (海藻、ヨーグ<br/>ルト)</div> |
|           | 牛乳                | 牛乳                                 |                                             |                            |                                                           |                                                   |                                                                |
|           | ポークカレー            | 豚肉                                 | たまねぎ にんにく<br>しょうが にんじん<br>トマト りんご           | 油 じゃがいも                    | こしょう 赤ワイン<br>中濃ソース チャツネ<br>カレー粉 ルウ<br>フィッシュカルシウム          |                                                   |                                                                |
|           | 海藻サラダ             | わかめ とさかのり<br>茎わかめ 赤つのまた<br>めかぶ ひじき | キャベツ きゅうり                                   |                            | 和風ドレッシング                                                  |                                                   |                                                                |
|           | いちごヨーグルト          | ヨーグルト                              | いちご                                         | 砂糖                         |                                                           |                                                   |                                                                |
| 5<br>(木)  | 米飯                |                                    |                                             | 米                          |                                                           | 706<br>25.3<br>395<br>2.0                         | <div>・目を守る食べ物<br/>(うなぎ)</div>                                  |
|           | 牛乳                | 牛乳                                 |                                             |                            |                                                           |                                                   |                                                                |
|           | うなたま丼             | うなぎ 鶏卵 かつお節<br>のり                  |                                             | 砂糖 油                       | 醤油 みりん 酢 塩                                                |                                                   |                                                                |
|           | さゆつりてつは漬けの和え<br>物 |                                    | きゅうり 大根                                     | ごま 砂糖                      | 醤油 塩 酢                                                    |                                                   |                                                                |
|           | すまし汁              | 豆腐 わかめ                             | えのきだけ たまねぎ<br>葉ねぎ                           |                            | 酒 薄口醤油 塩<br>かつおだし                                         |                                                   |                                                                |
| 6<br>(金)  | カスタード入りたい焼き       | 鶏卵 脱脂粉乳                            |                                             | 小麦粉 砂糖 油<br>フラワーペースト       | 塩                                                         | 712<br>26.7<br>470<br>3.1                         | <div>・きのこを食べよう<br/>(えのき、しいたけ、<br/>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 えのきだけ<br>しいたけ しめじ<br>いんげん              | 油 スパゲッティ                   | 塩 こしょう 醤油<br>スープストック                                      |                                                   |                                                                |
| 9<br>(月)  | 野菜スープ             | 豚肉                                 | 白菜 とうもろこし<br>チンゲンサイ<br>にんじん                 |                            | コンソメスープの素 塩<br>とりがらスープ<br>こしょう                            | 811<br>31.3<br>475<br>2.2                         | <div>・小島小6年生が考え<br/>た献立</div>                                  |
|           | チョコレートクリーム        | 脱脂粉乳                               |                                             | 砂糖 ショートニング<br>ココアケーキ 小麦粉   | 塩                                                         |                                                   |                                                                |
|           | 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<br>フィッシュカルシウム                                        |                                                   |                                                                |
| 10<br>(火) | 野菜のレモンじょうゆ和え      |                                    | ほうれん草 もやし<br>にんじん レモン                       |                            | 醤油 酒 かつおだし                                                | 816<br>30.4<br>421<br>2.4                         | <div>・彩りを楽しもう</div>                                            |
|           | かき玉汁              | 豆腐 鶏卵                              | たまねぎ えのきだけ<br>葉ねぎ                           | でんぷん                       | 酒 醤油 塩<br>かつおだし                                           |                                                   |                                                                |
|           | かつおごまふりかけ         |                                    |                                             |                            | かつおごまふりかけ                                                 |                                                   |                                                                |
|           | 米飯                |                                    |                                             | 米                          |                                                           |                                                   |                                                                |
|           | 牛乳                | 牛乳                                 |                                             |                            |                                                           |                                                   |                                                                |
| 12<br>(木) | 麻婆豆腐              | 鶏肉 豚肉 豆腐                           | しょうが にんにく<br>しいたけ にんじん<br>たまねぎ 根深ねぎ         | 油 砂糖 ごま ごま油<br>でんぷん        | 醤油 中華スープの素<br>テンメンジャン<br>オイスターソース<br>トウバンジャン              | 854<br>31.0<br>436<br>4.0                         | <div>・はさんで食べよう<br/>(えびカツ)</div>                                |
|           | 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                                                 |                                                   |                                                                |
|           | ぎょうざ              | 豚肉 鶏肉 大豆粉                          | キャベツ たまねぎ<br>にら しょうが                        | 油 砂糖 小麦粉<br>でんぷん           | 醤油 塩                                                      |                                                   |                                                                |
|           | 横割り丸型パン           |                                    |                                             | パン                         |                                                           |                                                   |                                                                |
|           | 牛乳                | 牛乳                                 |                                             |                            |                                                           |                                                   |                                                                |
| 13<br>(金) | えびカツ              | えび 大豆粉                             |                                             | 小麦粉 でんぷん 砂糖<br>パン粉 油       | 塩 タルタルソース                                                 | 820<br>25.3<br>334<br>2.5                         | <div>・風邪に負けない食べ<br/>物 (じゃがいも、にん<br/>じん)</div>                  |
|           | ポイルキャベツ           |                                    | 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<br>パセリ                            | 油 じゃがいも                    | 白ワイン 塩 こしょう<br>スープストック ルウ                                 |                                                   |                                                                |
|           | コーヒースロップ          |                                    |                                             | 砂糖                         | インスタントコーヒー<br>塩                                           |                                                   |                                                                |
|           | 米飯                |                                    |                                             | 米                          |                                                           |                                                   |                                                                |
| 13<br>(金) | 牛乳                | 牛乳                                 |                                             |                            |                                                           | 820<br>25.3<br>334<br>2.5                         | <div>・風邪に負けない食べ<br/>物 (じゃがいも、にん<br/>じん)</div>                  |
|           | ハートのハンバーグ         | 鶏肉 豚肉                              | たまねぎ りんご<br>にんにく しょうが                       | 油 砂糖 でんぷん<br>マッシュポテト       | トマトケチャップ 塩<br>醤油 酢 こしょう                                   |                                                   |                                                                |
|           | ポテトサラダ            |                                    | にんじん きゅうり                                   | じゃがいも<br>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<br>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<br>(曜)  | 献立            | 主に体を作る<br>たんぱく質、無機質を<br>多く含む | 主に体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む          | 主にエネルギーになる<br>炭水化物、脂質を多く含む                                                          | 調味料                                                                                                | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg)<br>食塩 (g) | 一口メモ                                                                                                                   |
|-----------|---------------|------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16<br>(月) | さくらごはん        |                              |                                        | 米                                                                                   | 醤油 塩                                                                                               | 826<br>29.9<br>436<br>3.7                         | ・ふるさと給食（さくらごはん、にんじん）<br>            |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                        |                                                                                     |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 肉じゃが          | 豚肉                           | にんじん たまねぎ<br>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<br>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<br>(火) | 中華めん          |                              |                                        | 中華めん                                                                                |                                                                                                    | 771<br>39.4<br>533<br>4.0                         | ・給食のラーメンを味わおう<br>                   |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                        |                                                                                     |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | みそラーメン        | 豚肉 なた 味噌                     | にんにく もやし<br>にんじん とうもろこし<br>チンゲンサイ 根深ねぎ | ごま                                                                                  | とんこつスープ<br>中華スープの素<br>こしょう                                                                         |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 中華サラダ         | ハム                           | キャベツ きゅうり<br>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<br>ごま                                                                     | 醤油 みりん                                                                                             |                                                   |                                                                                                                        |
| 18<br>(水) | 米飯            |                              |                                        | 米                                                                                   |                                                                                                    | 759<br>35.2<br>414<br>2.3                         | ・血液を作る食べ物を<br>食べよう（牛肉）<br>          |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                        |                                                                                     |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | すき焼き          | 牛肉 焼き豆腐                      | こんにゃく 白菜<br>えのきたけ 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<br>(木) | 米飯            |                              |                                        | 米                                                                                   |                                                                                                    | 680<br>28.6<br>407<br>2.0                         | ・体を温める料理を食<br>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<br>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<br>大根 根深ねぎ                  | 里芋 でんぷん                                                                             | 薄口醤油 塩 酒<br>かつおだし                                                                                  |                                                   |                                                                                                                        |
| 20<br>(金) | 背割リロールパン      |                              |                                        | パン                                                                                  |                                                                                                    | 890<br>32.7<br>453<br>3.4                         | ・両河内中3年生リク<br>エスト給食<br>           |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                        |                                                                                     |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | やきそば          | 豚肉                           | もやし にんじん<br>キャベツ                       | 油 むしめん                                                                              | 塩 こしょう<br>焼きそばソース<br>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<br>砂糖                                                                     | 赤ワイン                                                                                               |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 味付煮干し         | いわし                          |                                        | 砂糖                                                                                  |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
| 24<br>(火) | スティックチーズ      | チーズ                          |                                        |                                                                                     |                                                                                                    | 746<br>25.0<br>332<br>2.2                         | ・旬の食べ物を知ろう<br>（白菜、大根、りん<br>ご）<br> |
|           | 米飯            |                              |                                        | 米                                                                                   |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                        |                                                                                     |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 吉野煮           | 鶏肉 うずら卵                      | にんじん たまねぎ<br>白菜 いんげん<br>しいたけ           | 油 じゃがいも 砂糖<br>でんぷん                                                                  | 塩 薄口醤油                                                                                             |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 大根の甘酢漬け       |                              | 大根                                     | 砂糖                                                                                  | 酢 塩                                                                                                |                                                   |                                                                                                                        |
| 25<br>(水) | あさりの佃煮        | あさり                          | しょうが                                   | 砂糖                                                                                  | 醤油                                                                                                 | 779<br>25.0<br>371<br>2.6                         | ・季節の果物を知ろう<br>（はるみ）                                                                                                    |
|           | りんごゼリー        |                              | りんご                                    | 砂糖                                                                                  |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 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<br>にんにく にんじん<br>マッシュルーム りんご  | 油 じゃがいも                                                                             | 赤ワイン こしょう<br>コンソメスープの素<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース チャツネ<br>とんこつスープ ルウ<br>フィッシュカルシウム<br>クリーミーコーン<br>ドレッシング |                                                   |                                                                                                                        |
| 26<br>(木) | コーンサラダ        |                              | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし                    |  |                                                                                                    | 719<br>25.4<br>384<br>2.6                         | ・あごを鍛える食べ物<br>（ごぼう、こんにゃ<br>く）<br> |
|           | はるみ           |                              | はるみ                                    |                                                                                     |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 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<br>でんぷん 油                                                                   | 塩 こしょう                                                                                             |                                                   |                                                                                                                        |
| 27<br>(金) | きんぴら          | 豚肉                           | ごぼう にんじん<br>こんにゃく                      | 油 砂糖 ごま                                                                             | みりん 醤油<br>赤唐辛子粉                                                                                    | 847<br>29.3<br>336<br>3.9                         | ・海外の食文化を知ろ<br>う（フランス）<br>         |
|           | みそ汁           | 豆腐 わかめ みそ                    | たまねぎ えのきたけ<br>根深ねぎ                     |                                                                                     | かつおだし                                                                                              |                                                   |                                                                                                                        |
|           | うさぎ型パン        |                              |                                        | パン                                                                                  |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | 牛乳            | 牛乳                           |                                        |                                                                                     |                                                                                                    |                                                   |                                                                                                                        |
|           | ポトフ           | ウィンナー 大豆                     | たまねぎ にんじん<br>いんげん                      | じゃがいも                                                                               | コンソメスープの素<br>塩 こしょう<br>とりがらスープ                                                                     |                                                   |                                                                                                                        |
| 27<br>(金) | フレンチサラダ       | ハム                           | キャベツ きゅうり<br>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<br>とうもろこし パセリ                | じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン 砂糖 油<br>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。