

学校給食予定献立表

令和7年2月分(Aグループ)

17日(月)				18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)				
食パン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		
たまごスープ		ポテトサラダ		わかめとほろさめのスープ		けいにくのゆずやさいあん		おでん		きゅうりとわかめのすのもの		とうにゅうスープ		ほきフライ		ハヤシチュー		ごぼうサラダ		
豚肉 15 赤	たまご 25 //	じゃがいも 55 黄	ロングソーセージ 7 赤	豚肉 15 赤	ほしわかめ 0.5 //	鶏肉 55 赤	でんぶん 9 黄	鶏肉 25 赤	ごぼう天 20 //	きゅうり 30 緑	ほうろく 15 //	パラペーコン 10 赤	ほきフライ 1こ(50) 赤	牛肉 30 赤	にんにく 0.07 緑	ささがきごぼう 30 緑	にんにく 10 //	たまねぎ 10 //	にんにく 5 //	
スイートコーン 10 緑	にんじん 10 //	たまねぎ 10 緑	にんじん 5 //	はろさめ 5 黄	にんじん 10 緑	揚げ油 8 //	はくさい 10 緑	厚あげ 20 //	す 3 赤	ほうろく 0.5 赤	こまつな 15 緑	揚げ油 6 黄	赤ぶどう酒 2 //	じゃがいも 1 黄	うすくちしょうゆ 1.2 黄	白ごま 0.5 黄	にんじん 10 //	たまねぎ 20 //	ごまクリームトッピング (クラス1本) //	
にんじん 10 //	たまねぎ 20 //	パセリ 0.03 //	にんじん 5 //	にんじん 10 緑	チンゲンサイ 15 //	はくさい 10 緑	にんじん 3 緑	こんにやく 20 緑	さとう 1.3 黄	とうにゅう 1.3 黄	にんじん 10 //	たまねぎ 20 //	ゆでキャベツ	にんじん 15 緑	さとう 0.5 黄	こいくちしょうゆ 1 赤	たまねぎ 40 //	しめじ 3 //	ふくじんづけ	
鳥がらスープ 0.05 //	パセリ 0.05 //	サラダ油 0.5 黄	塩 0.2 //	たけのこ 10 //	サラダ油 0.3 黄	鳥がらスープ 0.3 赤	うすくちしょうゆ 0.3 緑	さとう 2 黄	こいくちしょうゆ 5 黄	さけのふりかけ 1袋(2.5) 赤	鳥がらスープ 20 赤	キャベツ 25 緑	合わせソース (クラス1本) //	しめじ 3 //	トマトケチャップ 10 //	ふくじんづけ 10 緑	たまねぎ 40 //	しめじ 3 //	ふくじんづけ 10 緑	
うすくちしょうゆ 3 赤	塩 0.5 //	こしょう //	マヨネーズ (クラス1本) 黄	塩 0.3 赤	うすくちしょうゆ 2.7 //	ゆず果汁 0.3 緑	でんぶん 0.2 黄	みりん 1 黄			鳥がらスープ 1 //	合わせソース (クラス1本) //	しめじ 3 //	トマトケチャップ 10 //	ふくじんづけ 10 緑	たまねぎ 40 //	しめじ 3 //	ふくじんづけ 10 緑	ふくじんづけ 10 緑	
こしょう //				こしょう //	塩 0.3 赤	塩 0.15 黄	こしょう //				こしょう //			ふくじんづけ 10 緑						
スライスチーズ 1枚(20) 赤				のりのつくだに 1袋(8) 赤																
635	29.1	28.5	3.4	604	29.0	18.3	1.7	529	22.9	14.7	1.9	607	26.5	24.3	2.9	685	21.8	25.9	2.3	

25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)			
ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		10g減量コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳	
だいこんのスープ		ぶたキムチ		すましじる		ごもくまめ		かやくうどん		ほうれんそうのサラダ		たまねぎのみそじる		くじらにくのケチャップソースあえ	
鶏肉 15 赤	とうふ 15 //	豚肉 35 赤	はくさい 35 緑	かまぼこ 5 赤	とうふ 25 //	だいず 10 赤	鶏肉 15 //	うどん 60 黄	鶏肉 20 赤	ほうれんそう 35 緑	とうふ 20 赤	たまねぎのみそ 20 赤	くじら 55 赤	くじら 55 赤	
ほしわかめ 0.5 //	だいこん 25 緑	キムチ 12 //	にら 5 //	とうふ 25 緑	はくさい 25 緑	れんこん 5 緑	かまぼこ 5 //	かまぼこ 5 //	油あげ 5 //	スイートコーン 18 //	油あげ 5 //	たまねぎのみそ 30 緑	土しょうが 1 緑	くじら 1 緑	
にんじん 10 //	にんじん 10 //	にら 5 //	にんじん 10 //	えのきたけ 10 //	にんじん 10 //	にんじん 5 //	油あげ 5 //	油あげ 5 //	にんじん 10 緑	和風柑橘ドレッシング (クラス1本) //	にんじん 5 //	たまねぎのみそ 5 //	酒 0.6 黄	土しょうが 1 緑	
青ねぎ 5 //	青ねぎ 5 //	にんじん 10 //	にんじん 10 //	青ねぎ 5 //	青ねぎ 5 //	こんにやく 10 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	青ねぎ 5 //	ミルクバター	青ねぎ 5 //	たまねぎのみそ 5 赤	でんぶん 10 //	揚げ油 6 //	
土しょうが 0.3 //	土しょうが 0.3 //	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	うすくちしょうゆ 2.7 //	うすくちしょうゆ 2.7 //	さとう 1 黄	さとう 1 黄	うすくちしょうゆ 5 //	うすくちしょうゆ 5 //	1袋(15) 黄	みそ 5 赤	たまねぎのみそ 5 赤	揚げ油 6 //	さとう 2 //	
鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	こいくちしょうゆ 0.1 黄	こいくちしょうゆ 0.1 黄	塩 0.2 赤	塩 0.2 赤	みりん 2 //	みりん 2 //	塩 0.1 黄	塩 0.1 黄		赤みそ 5 赤	たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	ウスターソース 2 //	
うすくちしょうゆ 2.7 //	うすくちしょうゆ 2.7 //	塩 0.2 赤	塩 0.2 赤	だし汁(削り節・こんぶ) 赤	だし汁(削り節・こんぶ) 赤	こいくちしょうゆ 2 //	こいくちしょうゆ 2 //	みりん 0.5 黄	みりん 0.5 黄		だし汁 5 //	たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
塩 0.3 赤	塩 0.3 赤	こしょう //	こしょう //			ぶたにくのあまからに	ぶたにくのあまからに	だし汁 0.5 黄	だし汁 0.5 黄			たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
こしょう //	こしょう //	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ミニフルーツゼリー 1こ(23) 黄	ミニフルーツゼリー 1こ(23) 黄	豚肉 25 赤	豚肉 25 赤	みりん 0.5 黄	みりん 0.5 黄			たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
				ひじきのふりかけ	ひじきのふりかけ	土しょうが 0.2 緑	土しょうが 0.2 緑					たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
				粉かつお 1 //	粉かつお 1 //	さとう 0.8 黄	さとう 0.8 黄					たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
				白ごま 0.3 黄	白ごま 0.3 黄	こいくちしょうゆ 1.6 黄	こいくちしょうゆ 1.6 黄					たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
				さとう 0.9 //	さとう 0.9 //	みりん 1.6 黄	みりん 1.6 黄					たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
				こいくちしょうゆ 1.8 黄	こいくちしょうゆ 1.8 黄	酒 0.4 //	酒 0.4 //					たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
				みりん 1 黄	みりん 1 黄							たまねぎのみそ 5 赤	さとう 2 //	トマトケチャップ 7 緑	
540	24.7	17.2	2.2	545	27.4	13.1	1.6	614	25.3	23.1	2.5	643	33.8	18.8	2.8

給食のレシピ

こまつなとベーコンの Pasta 6日(木)

①ベーコンは1cm、こまつなは1.5~2cmに切る。
たまねぎはたんざく切り、にんにくはみじん切りにする。

②オリーブ油を熱し、にんにくとベーコンをいため、たまねぎを加えていためる。

③さらにこまつなを入れていため、調味料で味をととのえ、ゆでたてのスパゲティを入れて仕上げます。

丈夫な骨をつくるカルシウム

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。

カルシウムが多い食品を摂ることや、好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

心がけましょう。また、適度な運動と十分な睡眠も大切です。

カルシウムが多い食品大集合

区分	エネルギー kcal	たんぱく質		しつ g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
		g	g						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学	2月の東大阪市平均栄養量	610	(17.2%) 26.2	(31.9%) 21.6	2.4	352	84	2.0	231	0.37	0.52	19	4.3
小学	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの13%~20%	エネルギーの20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

畑のつづき

JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に！！

JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店：東大阪市日下町2-3-1 【営業時間】午前10時~午後2時
TEL 072-929-8011 【定休日】土・日・祝日

長瀬店：東大阪市長瀬西1-20-13 【営業時間】午前10時~午後2時
TEL 06-6748-0140 【定休日】土・日・祝日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。