


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)											
乳	食パン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳		ごはん	乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳										
たまごスープ 豚肉 15 赤 たまご 25 // スイートコーン 10 緑 にんじん 10 // たまねぎ 20 // パセリ 0.05 // 鳥がらスープ 0.5 // うすくちしょうゆ 3 赤 塩 0.5 こしょう 卵 ポテトサラダ じゃがいも 55 黄 ロングソーセージ 7 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 // パセリ 0.03 // サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう マヨネーズ (クラス1本) 黄 乳 スライスチーズ 1枚(20) 赤				わかめとはるさめのスープ 豚肉 15 赤 ほしわかめ 0.5 // はるさめ 5 黄 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 15 // たけのこ 10 // 鳥がらスープ 0.3 赤 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こしょう				おでん 鶏肉 25 赤 ごぼう天 20 // 厚揚げ 20 // こんにやく 20 緑 にんじん 10 // だいこん 55 // さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 5 みりん 1 黄				きゅうりとわかめのすのもの きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.5 赤 す 3 さとう 1.3 黄 うすくちしょうゆ 1.3 みりん 1 黄				とうにゅうスープ パラベコン 10 赤 とうふ 15 // こまつな 15 緑 にんじん 10 // たまねぎ 20 // しめじ 5 // 豆乳 20 赤 鳥がらスープ 1 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう				ほきフライ ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄				ハヤシチュー 牛肉 30 赤 にんにく 0.07 緑 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 // じゃがいも 35 // にんじん 15 緑 たまねぎ 40 // しめじ 3 // トマトケチャップ 10 // トマトピューレ 3 // ウスターソース 2 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 2 小麦粉 6 黄 バター 2 // サラダ油 3 // 塩 0.3 こしょう			
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)																			
くじら肉のケチャップソースあえ 28日(金)  昔から、くじらを食べる習慣があった日本では、皮や内臓まで、ほとんどの部分を食用にしています。他にも、骨を砕いて肥料にしたり、ひげは靴べらに加工するなど、全部を無駄なく使っていました。今から50年程前までは、給食にもよく登場していました。 しかし、世界的にくじらを捕獲しすぎた時代があり、数が大幅に減り、捕獲が制限されたため、くじらは大変貴重な食べ物となりました。				だいこんのスープ 鶏肉 15 赤 とうふ 15 // ほしわかめ 0.5 // だいこん 25 緑 にんじん 10 // 青ねぎ 5 // 土しょうが 0.3 // 鳥がらスープ 0.1 赤 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こしょう				ぶたキムチ 豚肉 35 赤 はくさい 35 緑 キムチ 12 // にら 5 // にんじん 10 // サラダ油 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 とうばんじやん 0.1 塩 0.2 こしょう ごま油 0.3 黄				すましじる かまぼこ 5 赤 とうふ 25 // はくさい 25 緑 にんじん 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ) 赤				ごもくまめ だいず 10 赤 鶏肉 15 // れんこん 5 緑 にんじん 5 // こんにやく 10 // さとう 1 黄 みりん 2 // こいくちしょうゆ 2				10g減量コッペパン かやくうどん うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 // 油あげ 5 // にんじん 10 緑 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 みりん 0.5 黄 だし汁 赤				ほうれんそうのサラダ ほうれんそう 35 緑 スイートコーン 18 // 和風柑橘ドレッシング (クラス1本)				たまねぎのみそじる とうふ 20 赤 豚肉 10 // 油あげ 5 // たまねぎ 30 緑 にんじん 5 // 青ねぎ 5 // みそ 5 赤 赤みそ 5 // だし汁 //			
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																			



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

牛乳、チーズ、ヨーグルト、こまつな、ひじき、小魚、とうふ

JA大阪中河内

畑のつづき

「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。

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ 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
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学生	610	(17.2%) 26.2	(31.9%) 21.6	2.4	352	84	2.0	231	0.37	0.52	19	4.3
小学生	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。