

令和7年2月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしよく
栄養三色

食べ物のほたらきによって
3つのなかまに分けられます



きいろ

ねつやエネルギーのもとになる

ごま 小麦粉 小麦粉 小麦粉
ごはん スパゲティ パン パン
バター バター うどん うどん
いも マカロニ マヨネーズ マヨネーズ

あか

からだをつくる

海そう 豆腐 豆腐
魚 肉 肉
のり 牛乳 牛乳
大豆 たまご たまご

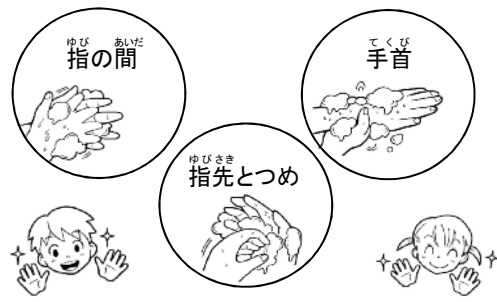
みどり

からだのちようしをととのえる

ごぼう もやし ほうしん
はくさい たまねぎ たまねぎ
しめじ キャベツ だいこん
にんじん にんじん レタス

きれいに手を洗おう

手洗いのポイント



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

石けんを必ず使おう



石けんを使うと、汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。



手洗いの効果
●食中毒を予防します。
●かぜの予防に効果があります。
●汚れを落とし、きれいにしてくれます。

3日(月)				4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)																							
乳 コッペパン ワンタンスープ 鶏肉 15 赤 ワンタンの皮 5 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 // 大もやし 10 // 青ねぎ 5 // 鳥がらスープ 5 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう				乳 牛乳 コロッケ コロッケ 1こ(60) 赤黄 揚げ油 7 黄 ゆでキャベツ キャベツ 25 緑 合わせソース (クラス1本)				ごはん かきたまじる たまご 25 赤 かまぼこ 5 // じゃがいも 25 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 だし汁 赤				乳 牛乳 けいにくのすきやきふうに 鶏肉 40 赤 京あげ 3 // つきこんにやく 15 緑 たまねぎ 15 // しめじ 5 // にんじん 5 // 白ねぎ 5 // サラダ油 0.5 黄 酒 0.5 // さとう 1.5 // こいくちしょうゆ 3				ごはん キャベツのスープ 豚肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 20 // たまねぎ 20 // パセリ 0.05 // 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう				乳 牛乳 ジャンバラヤのぐ パラベーコン 10 赤 にんにく 0.1 緑 土しょうが 0.2 // サラダ油 0.5 黄 ロングソーセージ 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 // ビーマン 3 // トマト(かんづめ) 10 // トマトケチャップ 12 // ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.5 テリパウダー 0.05 塩 0.1 こしょう				乳 デニッシュパン はくさいのスープ 鶏肉 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 // はくさい 25 // だいこん 20 // パセリ 0.05 // 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう				乳 牛乳 こまつなとベーコンのパスター スパゲティ 15 黄 パラベーコン 5 赤 こまつな 15 緑 たまねぎ 10 // にんにく 0.1 // オリーブ油 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.2 乳 ヨーグルト 1こ(100) 赤 フルーツゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】 1こ(50) 黄				ごはん ポークカレー 豚肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.1 // サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 1 // じゃがいも 35 // にんじん 20 緑 たまねぎ 40 // りんご 6 // トマトケチャップ 3 // ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.5 乳 牛乳 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 // 鳥がらスープ // 小麦粉 6 黄 バター 2 // 乳 サラダ油 3 // カレー粉 0.8 さとう 0.5 黄 塩 0.5 こしょう				乳 牛乳 もやしサラダ にんじん 5 緑 大もやし 35 // きゅうり 10 // 白ごま 1 黄 すい 2 こいくちしょうゆ 1.2 サラダ油 0.5 黄 さとう 1 // 塩 0.2 乳 こしょう			
エネルギー kcal 592	たんぱく質 g 24.2	しつ g 21.6	食塩 g 3.1	620	28.6	21.9	1.9	527	19.8	14.9	2.4	622	23.5	28.2	1.9	639	23.9	21.3	2.4																				
10日(月)				12日(水)				13日(木)				14日(金)																											
乳 コッペパン コンソメスープ 鶏肉 15 赤 たまご 25 黄 じゃがいも 20 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 20 // パセリ 0.05 // 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう				乳 牛乳 ミートボールのトマトソースに 肉ボール 45 赤 パラベーコン 5 // たまねぎ 25 緑 サラダ油 0.5 黄 しめじ 5 黄 パセリ 0.03 黄 さとう 0.5 黄 トマトケチャップ 5 緑 トマトピューレ 5 緑 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 乳 ココアバター 1袋(10) 黄				ごはん マーボー豆腐 豚ひき肉 25 赤 豆腐 85 // にんじん 10 緑 たけのこ 10 // ほししいたけ 0.5 // 青ねぎ 10 // 土しょうが 0.5 // サラダ油 0.5 黄 みそ 4 赤 豆みそ 3 赤 こいくちしょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 みりん 0.6 // とうぼんじゃん 0.2 でんぶん 0.6 黄 こしょう				乳 牛乳 パンサンスー はるさめ(マロニー) 7 黄 きゅうり 25 緑 にんじん 5 // す 2.5 // うすくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.3 黄 さとう 1.5 // 塩 0.2 乳 つぼづけ こざかなミックス 1袋(5) 赤				乳 コッペパン クリームスープ 鶏肉 20 赤 パラベーコン 10 // じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 // パセリ 0.05 // サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ // 小麦粉 5 黄 バター 2 // サラダ油 2 // 塩 0.5 こしょう				乳 牛乳 コーンサラダ きゅうり 25 緑 にんじん 5 黄 スイートコーン 15 // 和風玉ねぎドレッシング (クラス1本) いちごジャム 1袋(10) 黄				ごはん しろねぎと はくさいのみそじる 豚肉 10 赤 とうふ 20 // 油あげ 3 // はくさい 15 緑 にんじん 5 // 白ねぎ 10 // みそ 10 赤 だし汁 //				乳 牛乳 にしんのかばやき にしん 1切(40) 赤 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 酒 1.3 黄 でんぶん 0.2 // きんぴらごぼう ちくわ 5 赤 ささぎりごぼう 12 緑 にんじん 5 // 白ごま 0.3 黄 サラダ油 0.2 // さとう 0.7 // こいくちしょうゆ 1.3 みりん 0.5 黄 ごま油 0.2 //											
678	31.3	29.6	3.0	584	27.1	16.7	2.3	647	26.0	25.8	2.6	593	26.9	19.4	2.3																								

学校給食予定献立表

令和7年2月分(C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 赤	パラベコン 10 赤	ほきフライ 1こ(50) 赤	牛肉 30 赤	にんにく 0.07 赤	ささがきごぼう 30 緑	にんにく 5 //	にんにく 5 //	にんにく 5 //	
スイートコーン 10 緑	たまねぎ 10 緑	たまねぎ 10 緑	たまねぎ 10 緑	はろさめ 5 黄	にんじん 10 緑	揚げ油 8 //	揚げ油 8 //	厚あげ 20 //	ごんにやく 20 緑	す 3 黄	こまつな 15 緑	揚げ油 6 黄	赤ぶどう酒 2 //	じゃがいも 35 //	うすくちしょうゆ 1.2 黄	白ごま 0.5 黄	にんじん 15 緑	ごまクリームトッピング (クラス1本) //	にんじん 15 緑	
にんじん 10 //	たまねぎ 20 //	にんじん 5 黄	にんじん 0.03 //	にんじん 10 緑	チンゲンサイ 15 //	はくさい 10 緑	にんじん 3 黄	ごんにやく 20 緑	にんじん 10 //	さとう 1.3 黄	たまねぎ 20 //	ゆでキャベツ	キャベツ 25 緑	たまねぎ 40 //	にんじん 15 緑	ふくじんづけ	しめじ 3 //	鳥がらスープ 4 赤	鳥がらスープ 4 赤	
パセリ 0.05 //	鳥がらスープ 0.5 黄	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 黄	うすくちしょうゆ 0.3 黄	だいいん 55 //	さとう 2 黄	さけのふりかけ	豆乳 5 //	合わせソース (クラス1本)	鳥がらスープ 1 黄	しめじ 3 //	トマトケチャップ 10 //	1袋(2.5) 赤	トマトピューレ 3 //	小麦粉 6 黄	バター 2 //	バター 2 //
うすくちしょうゆ 3 赤	塩 0.5 卵	マヨネーズ (クラス1本) 黄	こしょう //	鳥がらスープ 2.7 赤	塩 0.3 黄	ゆず果汁 0.3 緑	でんぶん 0.2 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄		鳥がらスープ 20 赤	塩 0.5 黄	こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄
こしょう //				こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	塩 0.15 黄	こしょう 0.15 黄													
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 赤	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 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 黄	はくさい 25 緑	とうふ 25 緑	はくさい 25 緑	れんこん 5 緑	かまぼこ 5 赤	かまぼこ 5 赤	かまぼこ 5 赤	スイートコーン 18 //	油あげ 5 //	油あげ 5 //	土しょうが 1 緑	土しょうが 1 緑	
にんじん 10 //	にんじん 10 //	にら 5 //	にら 5 //	にんじん 10 //	にんじん 10 //	にんじん 5 //	油あげ 5 //	油あげ 5 //	油あげ 5 //	和風柑橘ドレッシング (クラス1本) //	たまねぎ 30 緑	たまねぎ 30 緑	酒 0.6 黄	酒 0.6 黄	
青ねぎ 5 //	青ねぎ 5 //	にんじん 10 //	にんじん 10 //	えのきたけ 10 //	えのきたけ 10 //	ごんにやく 10 黄	にんじん 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	青ねぎ 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	でんぶん 10 //	でんぶん 10 //	
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	青ねぎ 5 //	青ねぎ 5 //	さとう 1 黄	ごんにやく 10 黄	ごんにやく 10 黄	ごんにやく 10 黄	青ねぎ 5 //	青ねぎ 5 //	青ねぎ 5 //	揚げ油 6 //	揚げ油 6 //	
鳥がらスープ 0.1 赤	鳥がらスープ 0.1 赤	こいくちしょうゆ 1 黄	こいくちしょうゆ 1 黄	うすくちしょうゆ 2.7 黄	うすくちしょうゆ 2.7 黄	みりん 2 //	さとう 1 黄	さとう 1 黄	さとう 1 黄	うすくちしょうゆ 5 黄	うすくちしょうゆ 5 黄	うすくちしょうゆ 5 黄	さとう 2 //	さとう 2 //	
うすくちしょうゆ 2.7 黄	うすくちしょうゆ 2.7 黄	塩 0.2 黄	塩 0.2 黄	塩 0.2 黄	塩 0.2 黄	みりん 2 //	みりん 2 //	みりん 2 //	みりん 2 //	塩 0.1 黄	塩 0.1 黄	塩 0.1 黄	ウスターソース 2 黄	ウスターソース 2 黄	
塩 0.3 黄	塩 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	こしょう 0.3 黄	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 黄	こいくちしょうゆ 2 黄	こいくちしょうゆ 2 黄	こいくちしょうゆ 2 黄	みりん 0.5 黄	みりん 0.5 黄	みりん 0.5 黄	赤みそ 5 黄	赤みそ 5 黄	
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	ぶたにくのあまからに	ぶたにくのあまからに	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	だし汁 0.5 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄	
ひじきのふりかけ				ひじきのふりかけ				ひじきのふりかけ				ひじきのふりかけ			
ひじき 1 赤	粉かつお 1 黄	ひじき 1 赤	粉かつお 1 黄	ひじき 1 赤	粉かつお 1 黄	豚肉 25 赤	土しょうが 0.2 緑	豚肉 25 赤	土しょうが 0.2 緑	1袋(15) 黄	1袋(15) 黄	1袋(15) 黄	えび 5 赤	えび 5 赤	
白ごま 0.3 黄	白ごま 0.3 黄	白ごま 0.3 黄	白ごま 0.3 黄	白ごま 0.3 黄	白ごま 0.3 黄	土しょうが 0.2 緑	さとう 0.8 黄	さとう 0.8 黄	さとう 0.8 黄	さとう 0.8 黄	さとう 0.8 黄	さとう 0.8 黄	白ごま 0.3 黄	白ごま 0.3 黄	
さとう 0.9 黄	さとう 0.9 黄	さとう 0.9 黄	さとう 0.9 黄	さとう 0.9 黄	さとう 0.9 黄	こいくちしょうゆ 1.6 黄	こいくちしょうゆ 1.6 黄	こいくちしょうゆ 1.6 黄	こいくちしょうゆ 1.6 黄	みりん 1.6 黄	みりん 1.6 黄	みりん 1.6 黄	さとう 1 //	さとう 1 //	
こいくちしょうゆ 1.8 黄	こいくちしょうゆ 1.8 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄	みりん 1.6 黄	酒 0.4 //	みりん 1.6 黄	酒 0.4 //	酒 0.4 //	酒 0.4 //	酒 0.4 //	こいくちしょうゆ 1 黄	こいくちしょうゆ 1 黄	
みりん 1 黄	みりん 1 黄					酒 0.4 //		酒 0.4 //					みりん 1 黄	みりん 1 黄	
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。

カルシウムが多い食品大集合

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。

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	ナトリウム (食塩相当量) 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	2月の東大阪市平均栄養量	606	(17.3%) 26.2	(31.6%) 21.3	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。