

小学校給食予定献立表

えいようさんしょく 栄養三色

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

きいろ ねつやエネルギーのもとになる

The banner features the Japanese word 'きいろ' (kiiro) in a yellow box, followed by the text 'ねつやエネルギーのもとになる' (netuya enerugī no motonaru) in a white box. Below the text are six illustrations of food items: a bowl of rice, a cookie, a potato, two bananas, a bunch of sunflower seeds, and a bottle of oil.

The image shows six illustrations of sandwich ingredients arranged in a row. From left to right: a piece of meat (likely ham or bacon), a fish fillet (likely tuna), a cracked egg with a yolk, three yellow cheese slices, a sheet of nori (seaweed), and a carton of milk.

A horizontal row of six colorful illustrations of vegetables. From left to right: an onion with its papery skin, a whole orange carrot, a green head of cabbage, a brown mushroom with a textured cap, a cluster of dark brown mushrooms, and a bunch of green onions with their white bulb ends.

① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。

② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。

※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、
アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にしてください。

加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。

※同一工場で製造している他の使用原材料については、記載しておりません。

かこうしょひん はいごうないよう がこうし
◎ 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。

じどう しくひん かくにん ねが
◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようにお願いします。

2月3日(火)は
せつ ぶん こん だて
節分献立です

2月3日は節分です。
せつぶん
ひ い だいす まめ
節分の日には、炒った大豆をまき、豆を
じぶん とし かず
自分の年の数だけ(または、自分の年の数より
ひとつ多く)食べ、一年の健康を願います。

Q いわしを食べるの^たはなぜ???

いわしを焼いたときに出る強いにおいと煙に
は、災いを追い払う力があると考えられ、節分
に食べられます。

まめ ○豆をまくのはなぜ???

豆をまいて、邪氣(ひょうき)（病気などを起こす悪い気）を追い払い、新しい年に幸運を呼びこむことができる

令和8年2月分(Aグループ)

小学校給食予定献立表

16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)											
乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳	乳	コッペパン	乳										
ビーフヌースープ	ミニチカツ	かきたまじる	ぶりだいこん△	ごはん	乳	牛乳	マカロニスープ	ポークピーンズ	ごはん										
鶏肉 15 赤 ビーフ 5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 '' 青ねぎ 5 '' 鳥がらスープ うすくちしようゆ 3.5 塩 0.4 こしょう	ミニチカツ 1こ(60) 赤 揚げ油 7 黄 卵	鶏肉 10 赤 ぶり 25 '' かまぼこ 5 '' じゃがいも 25 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 '' うすくちしようゆ 3.2 塩 0.2 だし汁	鶏肉 50 緑 ぶり 25 赤 酒 0.5 黄 土しょうが 2 緑 さとう 2 黄 えのきたけ 10 '' 青ねぎ 5 '' うすくちしようゆ 2.7 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ)	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 '' うすくちしようゆ 2.7 塩 0.2 だし汁	ひじきのいために	ひじき 3 赤 京あげ 5 '' ひら天 5 '' つきこんにやく 5 緑 にんじん 5 '' サラダ油 0.5 黄 セロリ 1 '' バセリ 0.05 '' 鳥がらスープ 3.5 黄 うすくちしようゆ 0.4 みりん 1 黄 だし汁	鶏肉 10 赤 マカロニ 7 黄 キヤベツ 20 緑 たまねぎ 10 '' にんじん 10 '' セロリ 1 '' バセリ 0.03 '' サラダ油 0.3 黄 トマトピューレ 3 '' トマトケチャップ 4 黄 赤ぶどう酒 0.5 黄 さとう 0.1 黄 みそ 0.2 黄 豆みそ 3 '' みりん 0.6 黄 とうばんじやん 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう	豚ひき肉 25 赤 とうふ 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 赤ぶどう酒 0.5 黄 さとう 0.1 黄 みそ 0.2 黄 豆みそ 3 '' みりん 0.6 黄 とうばんじやん 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう	はるさめ(マロニー) 7 黄 きゅうり 25 '' にんじん 2.5 '' す 2.5 うすくちしようゆ 1.5 こま油 0.3 黄 さとう 1.5 '' 塩 0.2 黄										
ゆでキャベツ	キヤベツ 25 緑 合わせソース (クラス1本)	ぶりだいこん△	ぶたにくのあまからに	ミニフルーツゼリー	とりそぼろ	鶏ひき肉 25 赤 土しょうが 0.16 '' さとう 1 黄 みりん 2.4 '' こいくちしようゆ 2.4 ''	ミルクバター	1袋(15) 黄	パンサンダー										
646	26.4	26.5	3.2	582	30.0	16.7	2.0	524	22.8	13.1	2.0	622	25.4	25.9	2.8	578	27.0	16.7	1.8

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

ぶりだいこん

17日(火)

ぶりは成長とともに何度も呼び名が変わっていきます。このような魚を「出世魚」と呼びます。「はまち」は、ぶりという名前になるまでの途中の呼び名です。

「ぶりだいこん」は、富山県や石川県などぶり漁が盛んな北陸地方が発祥だといわれています。

冬が旬のぶりは、あぶらがのついて一年でもっともおいしいとされています。同じく冬が旬の大根と一緒に煮込んで作る「ぶりだいこん」は、全国で家庭料理として親しまれています。

きゅうしょく 給食のレシピ	
しおぶた ねぎ塩豚どん 4日(水)	
①豚肉に塩こうじをまぶし、30分ほど冷蔵庫に入れて、下味をつける。	
②土しょうがとにんにくはみじん切り、たまねぎはたんざく切り、青ねぎは小口切りにする。	
③油を熱し、①を炒め、こしょうを加える。にんにく、土しょうが、たまねぎ、もやしを入れて炒める。	
④塩こうじ・こいくちしようゆを加える。青ねぎ、白ごま、ごま油を入れて仕上げる。	

かぜ予防に
たんぱく質+ビタミン

からだを作るたんぱく質と、からだの栄養をととのえるビタミン類は、かぜ予防に効果的です。一緒に食べることで、さらに効果が高まり、免疫力も上がります。

地場産(市・ふないきん、ふなこな)を
使用した献立マーク

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) mg	カルシウム mg	マネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物せんい g		
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			
中 学 年	2月の東大阪市平均栄養量	611	(17.2%) 26.3	(32.0%) 21.7	2.4	350	81	2.0	204	0.34	0.53	16	3.8
	文部科学省学校給食栄養基準	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

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』 ◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。 ◎『早寝・早起き・朝ごはん』

きれいに手を洗おう

石けんを必ず使おう

せっかくの手洗いでは、手に残っている菌の数が多いので、必ず石けんを使いましょう。

手洗いの効果

- 汚れを落とします。
- かぜの予防に効果があります。
- 食中毒を予防します。

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) mg	カルシウム mg	マネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物せんい g		
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg			
中 学 年	2月の東大阪市平均栄養量	611	(17.2%) 26.3	(32.0%) 21.7	2.4	350	81	2.0	204	0.34	0.53	16	3.8
	文部科学省学校給食栄養基準	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

広告	JA大阪中河内
JA大阪中河内 オリジナルキャラクター みのりん	まちの駅 畠のつづき 農産物直売所
地元で育れた新鮮野菜販売中!	JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん
東大阪店 072-929-8011 東大阪市日下町2-3-1 営業時間 9:30~14:00 LINE & Instagram お得な情報配信中!	長瀬店 06-6748-0140 東大阪市菱屋西1-20-13 定休日 土・日・祝
友だち 募集中! LINE ID @ja.osk.nakakawachi	Follow me JA大阪中河内 JA大阪中河内 JA大阪中河内

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。