

令和8年2月分(Bグループ)

小 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



あか からだをつくる



みどり からだのちょうしをととのえる



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- 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ご覧ください。
- 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合などは記載しておりません。
- ※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。
- ◎ 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。
- ◎ 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お願いいたします。

2月2日(月)は
節分献立です

2月3日は節分です。
節分の日には、炒った大豆をまき、豆を
自分の年の数だけ(または、自分の年の数より
一つ多く)食べ、一年の健康を願います。

〇いわしを食べるのはなぜ???

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。

〇豆をまくのはなぜ???

豆をまいて、邪気(病気を起こす悪い気)を
追い払い、新しい年に幸運を呼びこむことができ
ると考えられていたからです。

給食では節分の日の献立として、

「いわしのかばやき風」と「だいずのりんかけ」がです。



2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)			
ごはん		乳	牛乳	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
<u>だいこんのみそしる</u>			<u>いわしのかばやきふう</u>		<u>レタスのスープ</u>		<u>ベーコンポテト</u>	<u>すましじる</u>			<u>ひじきのいために</u>	<u>おでん</u>			<u>きゅうりとわかめのすのもの</u>	<u>マカロニシチュー</u>		<u>れんこんサラダ</u>	
豚肉	10	赤	1切(40)	赤	鶏肉	15	赤	かまぼこ	5	赤	ひじき	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	20	赤
だいこん	30	緑	でんぷん	7	たまご	25	黄	とうふ	25	黄	京あげ	20	黄	バラベーコン	7	黄	バラベーコン	7	黄
にんじん	5	黄	揚げ油	6	レタス	20	緑	はくさい	25	緑	ひら天	20	黄	マカロニ	10	黄	マカロニ	10	黄
油あげ	5	赤	さとう	2	にんじん	10	黄	にんじん	10	黄	つきこんにやく	20	緑	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	30	緑
とうふ	20	黄	こいくちしょうゆ	2	はるさめ	3	黄	えのきたけ	10	黄	にんじん	10	黄	にんじん	15	黄	にんじん	15	黄
青ねぎ	5	緑	酒	1	鳥がらスープ	3.5	赤	青ねぎ	5	黄	サラダ油	55	黄	バサリ	0.05	黄	バサリ	0.05	黄
みそ	10	赤	白ごま	0.5	うすくちしょうゆ	0.4	黄	うすくちしょうゆ	2.7	黄	さとう	2	黄	サラダ油	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄
だし汁		黄			塩	0.1	黄	塩	0.2	赤	こいくちしょうゆ	5	黄	生クリーム	30	赤	生クリーム	30	赤
			<u>だいずのりんかけ</u>		こしょう			<u>ミニフルーツゼリー</u>			みりん	1	黄	粉チーズ	4	赤	粉チーズ	4	赤
			いりだいず	8	ごま油	0.1	黄	1こ(20)	黄		だし汁			鳥がらスープ	5.5	黄	鳥がらスープ	5.5	黄
			黒さとう	4.5										小麦粉	2	黄	小麦粉	2	黄
			塩	0.02										バター	2	黄	バター	2	黄
			でんぷん	0.3										サラダ油	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄
														こしょう			こしょう		
エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩																
kcal	g	g	g																
667	29.0	24.2	2.0																
595	29.0	24.8	3.4																
524	22.8	13.1	2.0																
529	22.9	14.7	1.9																
656	26.4	27.2	2.5																
9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)			
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳
<u>チキンカレー</u>			<u>だいこんのサラダ</u>		<u>わかめとはるさめのスープ</u>		<u>くじらにくのケチャップソースあえ</u>	<u>くじら肉のケチャップソースあえ</u>			<u>10g減量ごはん</u>	<u>みそにこみうどん</u>			<u>ほきのにらソースあえ</u>	<u>ベジタスープ</u>		<u>ツナサンド</u>	
鶏肉	30	赤	だいこん	30	豚肉	15	赤	むかし	55	赤	うどん	60	黄	ほき	45	赤	豚肉	10	赤
土しょうが	0.6	緑	きゅうり	15	ほしわかめ	0.5	黄	た	1	黄	鶏肉	15	赤	でんぷん	10	黄	ちくわ	5	黄
にんにく	0.1	黄	ほしわかめ	0.5	はるさめ	5	黄	しゅうかん	2	黄	だいこん	15	緑	揚げ油	7	黄	たまねぎ	7	黄
サラダ油	1	黄	和風青じそドレッシング		にんじん	10	黄	ぶぶん	0.6	黄	にんじん	10	黄	キャベツ	20	緑	はるさめ	5	黄
赤ぶどう酒	1	黄	(クラス1本)		チンゲンサイ	15	黄	しょうゆ	2	黄	ささがきごぼう	8	黄	こいくちしょうゆ	2	黄	キャベツ	5	黄
じゃがいも	35	黄			たけのこ	10	黄	でんぷん	10	黄	白ねぎ	5	黄	みりん	0.8	黄	にんじん	5	黄
にんじん	20	緑			スイートコーン	5	黄	揚げ油	6	黄	油あげ	3	赤	さとう	1.3	黄	太もやし	15	黄
たまねぎ	40	黄			鳥がらスープ	3.5	赤	さとう	2	黄	かまぼこ	5	黄	コチジャン	0.2	黄	青ねぎ	5	黄
りんご	6	黄			うすくちしょうゆ	0.4	黄	ウスターソース	2	黄	みそ	7	黄	ごま油	0.2	黄	土しょうが	0.3	黄
トマトケチャップ	3	黄			こしょう			トマトケチャップ	7	黄	豆みそ	3	黄				鳥がらスープ	3	黄
ウスターソース	2	黄									こいくちしょうゆ	1	黄				酒	0.5	黄
こいくちしょうゆ	0.5	黄									みりん	1	黄				うすくちしょうゆ	3.5	黄
乳	牛乳	5	赤								さとう	0.5	赤				塩	0.4	黄
乳	粉チーズ	4	黄								だし汁		赤				こしょう		
	鳥がらスープ	6	黄																
	小麦粉	2	黄																
乳	バター	2	黄																
	サラダ油	3	黄																
	カレー粉	0.8	黄																
	さとう	0.5	黄																
	塩	0.5	黄																
	こしょう																		
597	22.5	17.2	2.6																
675	34.4	25.1	3.2																
647	27.7	18.7	2.4																
632	27.9	24.3	2.8																


令和8年2月分(Bグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会

16日(月)					17日(火)					18日(水)					19日(木)					20日(金)								
ごはん			乳	牛乳	乳	コッペパン			乳	牛乳	ごはん			乳	牛乳	乳	コッペパン			乳	牛乳							
かきたまじる			ぶりだいこん◇		ビーフンスープ		ミンチカツ			ふのすましじる			ねぎしおぶたどん◇			マーボーどうふ			パンサンスー			マカロニスー			ポークビーンズ			
卵	鶏肉	10	赤	だいこん	50	緑	鶏肉	15	赤	ミンチカツ	1こ(60)	赤	かまぼこ	5	赤	豚肉	25	赤	豚ひき肉	25	赤	鶏肉	10	赤	だいず	7	赤	
	たまご	25	〃	ぶり	25	赤	ビーフン	5	黄			黄	しらたまふ	2	黄	とうふ	85	〃	きゅうり	25	黄	マカロニ	7	黄	豚肉	10	〃	
	かまぼこ	5	〃	酒	0.5	黄	ほしわかめ	0.5	赤	揚げ油	7	黄	はくさい	15	緑	土しょうが	0.1	緑	にんじん	5	〃	キャベツ	20	緑	バラベーコン	5	〃	
	じゃがいも	25	黄	土しょうが	2	緑	はくさい	15	赤			〃	にんじん	5	〃	にんにく	0.05	〃	たけのこ	10	〃	たまねぎ	10	〃	にんじん	5	緑	
	にんじん	10	緑	さとう	2	黄	にんじん	10	〃			〃	えのきたけ	10	〃	酒	1	黄	ほししいたけ	0.5	〃	す	10	〃	たまねぎ	30	〃	
	青ねぎ	5	〃	こいくちしょうゆ	4	黄	青ねぎ	5	〃			〃	青ねぎ	5	〃	サラダ油	0.5	〃	青ねぎ	10	〃	うすくちしょうゆ	1.5	〃	パセリ	0.03	〃	
	うすくちしょうゆ	3.2	〃	みりん	1	黄	鳥がらスープ	〃	赤	キャベツ	25	緑	たまねぎ	20	緑	たまねぎ	20	緑	土しょうが	0.5	〃	ごま油	0.3	〃	セロリ	1	〃	
	塩	0.2	〃	酒	1	〃	うすくちしょうゆ	3.5	〃	合わせソース		〃	塩	0.2	〃	太もやし	20	〃	サラダ油	0.5	黄	さとう	1.5	〃	鳥がらスープ	0.05	〃	
	だし汁		赤				塩	0.4	〃	(クラス1本)		〃	だし汁(削り節・こんぶ)		赤	青ねぎ	5	〃	みそ	4	赤	塩	0.2	〃	うすくちしょうゆ	3.5	赤	
				ぶたにくのあまからに												塩こうじ	3.2	〃	こいくちしょうゆ	0.3	〃				トマトピューレ	3	黄	
				豚肉	25	赤										こしょう	0.3	〃	さとう	1	黄				トマトケチャップ	4	〃	
				土しょうが	0.2	緑										白ごま	1	黄	さとう	0.6	〃				塩	0.4	〃	
				さとう	0.8	黄										ごま油	0.1	〃	みりん	0.6	〃				こしょう	0.2	〃	
				こいくちしょうゆ	1.6	黄												とうぼんじゃん	0.2	〃						こしょう	0.2	〃
				みりん	1.6	黄												でんぶん	0.6	黄								
				酒	0.4	〃													こしょう		〃							
							</																					

24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)																	
ぶりだいこん 16日(月)		乳 コッペパン	乳 牛乳	ごはん	乳 牛乳	ごはん 	乳 牛乳	乳 デニッシュパン	乳 牛乳														
ハヤシシチュー		コーンサラダ		ワンタンスープ	にくボールの あまずあんかけ		さばのにつけ		キャベツのスープ	こまつなとベーコンのパスタ													
牛肉 30 赤		きゅうり 25 緑		鶏肉 15 赤	肉ボール 60 赤		さば 1切(50) 赤		豚肉 15 赤	スパゲティ 15 黄													
にんにく 0.07 緑		にんじん 5 //		ワントンの皮 5 黄	揚げ油 6 黄		土しょうが 3 緑		じゃがいも 20 黄	バラベーコン 5 赤													
サラダ油 1 黄		スイートコーン 15 //		はくさい 30 黄	さとう 2 //		さとう 3.6 黄		にんじん 10 緑	こまつな 15 緑													
赤ぶどう酒 2 //		和風柑橘ドレッシング (クラス1本)		にんじん 10 //	こいくちしょうゆ 2 //		こいくちしょうゆ 4.8 黄		キャベツ 20 //	たまねぎ 10 //													
じゃがいも 35 //				太もやし 10 //	す 1 //		みりん 1.6 黄		たまねぎ 20 //	にんにく 0.1 //													
にんじん 15 緑				青ねぎ 5 //	みりん 2 黄		酒 1 //		パセリ 0.05 //	オリーブ油 0.5 黄													
たまねぎ 40 //				鳥がらスープ 3.2 赤	でんぶん 0.3 //				鳥がらスープ 3.5 赤	うすくちしょうゆ 0.5 黄													
しめじ 3 //		乳 キャンディがたチーズ		うすくちしょうゆ 0.2					塩 0.4	塩 0.2													
トマトケチャップ 10 //				こしょう	じゃこのつくだに		けいにくのあまからに																
トマトピューレ 3 //					△ ちりめんじゃこ 5 赤		鶏肉 25 赤																
ウスターソース 2 //					白ごま 0.3 黄		さとう 0.8 黄																
さとう 0.5 黄					さとう 1 //		こいくちしょうゆ 1.6 黄																
乳 粉チーズ 4 赤					こいくちしょうゆ 1 黄		みりん 1.6 黄																
乳 鳥がらスープ 2 黄					みりん 1 黄		酒 0.4 //																
小麦粉 6 黄																							
バター 2 //																							
サラダ油 3 //																							
塩 0.3 //																							
661		26.6		647		27.2		654		30.7		25.4		2.4		551		19.9		26.4		1.7	



ねぎ塩豚どん 18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・こいくちしょうゆを加える。
青ねぎ、白ごま、ごま油を入れて仕上げる。

かせ予防に たんぱく質+ビタミン



からだを作るたんぱく質と、からだの調子
をととのえるビタミン類は、かせ予防に効果的です。
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。

じばさん しふいさん
地場産(市・府内産)を
使用した献立マーク

きれいに手を洗おう

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
なります。水洗いでは、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。
●かせ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		しつ g	ナトリウム (食塩相当量)		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	(17.4%)	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中 学 年	2月の東大阪市平均栄養量	610	26.5	21.9	2.4	352	81	2.0	204	0.34	0.53	16	3.9	
	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	

JA大阪中河内

まちの駅 畑のつづき 農産物直売所

JA大阪中河内
オリジナルキャラクター
みりのん

JA大阪中河内
オリジナルキャラクター
あぐりん

地元で穫れた新鮮野菜販売中!

東大阪店 ☎072-929-8011 長瀬店 ☎06-6748-0140
●東大阪市日下町 2-3-1 ●東大阪市菱屋西 1-20-13
営業時間 9:30~14:00 定休日 土・日・祝

LINE&Instagramでお得な情報配信中!

友だち募集中! LINE ID @ja.osk.nakakawachi

Follow me Q 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。