

令和8年2月分(Cグループ)

小学校給食予定献立表



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してください。
 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合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します。

2月3日(火)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も多く)食べ、一年の健康を願います。

○いわしを食べるのはなぜ???

いわしを焼いたときに出て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。

給食では節分の日の献立として、

「いわしのかばやき」と「だいすのりんかけ」ができます。

○豆をまくのはなぜ???

豆をまいて、邪気(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と考えられていたからです。



2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6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										
レタスのスープ	ベーコンポテト	だいこんのみそしる	いわしのかばやき	ふのすまじる	ねぎしおぶたどんぐ	マカロニシチュー	れんこんサラダ	おでん	きゅうりとかめのすのもの										
卵 鶏肉 15 赤 たまご 25 " 黄 レタス 20 緑 にんじん 10 " 黄 はるさめ 10 " 黄 鳥がらスープ 3.5 赤 うすぐちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう 0.1 黄 ごま油	卵 バラベーコン 10 赤 じゃがいも 55 赤 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.02 " 黄 サラダ油 0.2 黄 にんにく 0.05 黄 青ねぎ 0.25 黄 だし汁	豚肉 10 赤 だいこん 30 緑 にんじん 5 " 黄 油あげ 5 赤 とうふ 20 " 黄 白ごま 0.5 黄 青ねぎ 5 緑 みそ 10 赤 だし汁	いわし 1切(40) 赤 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 酒 1.3 黄 白ごま 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄	かまぼこ 5 赤 しらたまふ 2 黄 はくさい 15 緑 にんじん 5 " 黄 えのきだけ 10 黄 青ねぎ 5 黄 うすぐちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.2 赤 だし汁(削り節・こんぶ)	豚肉 35 赤 塩こうじ 2 黄 土しうが 0.1 緑 にんにく 0.05 黄 酒 1 黄 サラダ油 0.5 黄 たまねぎ 20 緑 太もやし 20 緑 青ねぎ 5 黄 塩こうじ 3.2 黄 こいくちしょうゆ 0.3 黄 こしょう 1 黄 白ごま 0.1 黄	鶏肉 20 赤 バラベーコン 7 " 黄 マカロニ 10 緑 にんじん 30 緑 たまねぎ 15 黄 にんじん 15 黄 パセリ 0.05 黄 サラダ油 0.5 黄 牛乳 30 赤 牛乳 生クリーム 1 黄 牛乳 粉チーズ 4 黄 牛乳 鳥がらスープ 5.5 黄 小麦粉 2 黄 バター 2 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 こしょう	れんこん 30 緑 うすくちしょうゆ 0.5 黄 にんじん 5 黄 ごまクリーミーレッシング (クラス1本)	鶏肉 25 赤 ごぼう天 20 " 黄 厚あげ 20 " 黄 こんにゃく 20 緑 にんじん 10 " 黄 だいこん 55 " 黄 さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 5 黄 みりん 1 黄	きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.5 黄 す 3 黄 さとう 1.3 黄 うすぐちしょうゆ 1.3 黄 みりん 1 黄										
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつつ g	食塩 g	593	29.0	18.2	2.0	524	21.4	16.5	1.8	656	26.4	27.2	2.5	529	22.9	14.7	1.9
9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)											
乳 コッペパン	乳 牛乳	ごはん	乳 牛乳	くじら肉のケチャップソースあえ	9日(月)	乳 コッペパン	乳 牛乳	10g減量ごはん	乳 牛乳										
わかめとはるさめのスープ	くじらにの ケチャップソースあえ△	チキンカレー	だいこんのサラダ	むかし昔から、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した。他にも、骨を碎いて肥料にしたり、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。	9日(月)	豚肉 10 赤 ちくわ 5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 20 緑 キャベツ 5 黄 にんじん 5 黄 太もやし 15 黄 青ねぎ 5 黄 土しうが 0.3 黄 鳥がらスープ 0.5 黄 卵 マヨネーズ (クラス1本)	ツナサンド	みそにこみうどん	ほきのにらソースあえ										
豚肉 15 赤 ほしわかめ 0.5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 15 " 黄 たけのこ 10 " 黄 スイートコーン 5 " 黄 鳥がらスープ 3.5 赤 うすぐちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう	くじらにの ケチャップソースあえ△	豚肉 30 赤 土しうが 0.6 緑 にんじん 0.1 黄 酒 1 黄 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 1 黄 揚げ油 6 黄 さとう 2 黄 ウスターソース 2 黄 トマトケチャップ 7 緑 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 黄 鳥がらスープ 6 黄 小麦粉 2 黄 バター 3 黄 サラダ油 0.8 黄 カレー粉 0.5 黄 さとう 0.5 黄 塩 0.5 黄 こしょう	だいこん 30 緑 きゅうり 15 黄 ほしわかめ 0.5 黄 和風青じそドレッシング (クラス1本)	むかし昔から、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した。他にも、骨を碎いて肥料にしたり、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。	9日(月)	豚肉 10 赤 ちくわ 5 黄 はるさめ 5 黄 にんじん 20 緑 キャベツ 5 黄 にんじん 5 黄 太もやし 15 黄 青ねぎ 5 黄 土しうが 0.3 黄 鳥がらスープ 0.5 黄 卵 マヨネーズ (クラス1本)	ツナ (かんづめ) 22 赤 うどん 60 黄 鶏肉 15 赤 パセリ 0.03 黄 にんじん 15 緑 にんじん 10 " 黄 サラダ油 0.3 黄 ささがきごぼう 8 黄 白ねぎ 5 黄 油あげ 3 黄 かまぼこ 5 黄 みそ 7 黄 豆みそ 3 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 さとう 0.5 黄 だし汁	うどん 60 黄 鶏肉 15 赤 揚げ油 7 黄 だいこん 15 緑 にら 3 黄 ささがきごぼう 8 黄 白ねぎ 5 黄 油あげ 3 黄 かまぼこ 5 黄 みそ 7 黄 豆みそ 3 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 さとう 0.5 黄 だし汁	ほき 45 赤 でんぶん 10 黄 揚げ油 7 黄 だいこん 15 緑 にら 3 黄 ささがきごぼう 8 黄 白ねぎ 5 黄 油あげ 3 黄 かまぼこ 5 黄 みそ 7 黄 豆みそ 3 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 さとう 0.5 黄 だし汁										
675	34.4	25.1	3.2	597	22.5	17.2	2.6	632	27.9	24.3	2.8	647	27.7	18.7	2.4				

令和8年2月分(C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	ごはん	乳	牛乳	ごはん	乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳																			
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△	すまじる	ひじきのいために	マカロニスープ	ポークピーンズ	マーボーどうふ	パンサンサー	はるさめ(マロニー)	豚ひき肉	7 赤	とうふ	はるさめ(マロニー)	7 黄緑	はるさめ(マロニー)	7 黄緑																			
鶏肉 15 赤 ビーフン 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 赤 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 たまご 25 '' かまぼこ 5 '' じゃがいも 25 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 '' 鳥がらスープ うすくちしようゆ 3.2 赤 合わせソース (クラス1本)	鶏肉 10 赤 ぶり 25 緑 酒 0.5 土しょうが 2 緑 さとう 2 緑 えのきだけ 10 '' にんじん 5 '' 青ねぎ 5 '' うすくちしようゆ 2.7 赤 みりん 1 黄 塩 0.2 だし汁	鶏肉 5 赤 とうふ 25 緑 はくさい 25 '' にんじん 10 '' えのきだけ 10 '' にんじん 5 '' 青ねぎ 5 '' うすくちしようゆ 2.7 赤 みりん 1 黄 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ)	かまぼこ 5 赤 京あげ 25 緑 ひら天 5 '' つきこんにゃく 5 緑 にんじん 10 '' サラダ油 0.5 黄 セロリ 1 '' さとう 1.5 '' こいくちしようゆ 2.5 赤 みりん 1 黄 だし汁	ひじき 3 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 バラベーコン 5 '' たまねぎ 10 '' にんじん 5 '' たまねぎ 30 '' セロリ 0.03 バセリ 0.05 鳥がらスープ 3 赤 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 4 赤ぶどう酒 0.5 みそ 4 赤 豆みそ 3 '' さとう 1 黄 みりん 0.6 '' どうばんじやん 0.2 でんぶん 0.6 黄 こしょう	だいす 7 赤 豚肉 10 '' バラベーコン 5 '' にんじん 5 '' たまねぎ 30 '' バセリ 0.03 サラダ油 0.3 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 4 赤ぶどう酒 0.5 さとう 0.1 '' みそ 0.2 塩 0.2 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 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 4 赤ぶどう酒 0.5 さとう 0.1 '' みそ 0.2 塩 1.5 '' こしょう	はるさめ(マロニー) 7 黄緑 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 こしょう	はるさめ(マロニー)	豚ひき肉	25 赤	とうふ	はるさめ(マロニー)	7 黄緑	にんじん	25 ''	にんじん	2.5	青ねぎ	10 ''	土とう	うすくちしようゆ	1.5	青ねぎ	10 ''	土とう	1.5 ''	青ねぎ	0.3 黄	さとう	1.5 ''	塩	0.2	こざかなミックス	1袋(5) 赤
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)				28日(土)																				
ぶりだいこん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん																				
17日(火)				ワンタンスープ				ハヤシシチュー				コーンサラダ				キャベツのスープ																				
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。				鶏肉 15 赤 ワンタンの皮 5 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 '' 太もやし 10 '' 青ねぎ 5 '' 鳥がらスープ うすくちようゆ 3.2 赤 塩 0.2 こしょう				肉ボール 60 赤 揚げ油 6 黄 さとう 2 '' こいくちようゆ 2 '' みりん 1 黄 でんぶん 0.3 ''				牛肉 30 赤 ににく 0.07 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 '' じやがいも 35 緑 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 白ごま 0.3 黄 粉チーズ 1 赤 鳥がらスープ 4 '' 小麦粉 6 黄 バター 2 '' サラダ油 3 '' 塩 0.3 こしょう				きゅうり 25 緑 にんじん 5 '' スイートコーン 15 '' 和風柑橘ドレッシング (クラス1本)				豚肉 15 赤 じやがいも 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 3.5 赤 トマトピューレ 10 緑 うすくちようゆ 0.5 黄 塩 0.4 こしょう				スパゲティ 15 赤 バラベーコン 5 '' こまつな 15 緑 ににく 0.1 '' オリーブ油 0.5 黄 うすくちようゆ 0.5 黄 塩 0.2 こしょう				たまねぎのみぞしる								
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、あぶらがのって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。				じやこのつくだに△				△ ちりめんじやこ 5 赤 白ごま 0.3 黄 さとう 1 '' こいくちようゆ 1 黄 みりん 1 黄				△ ちりめんじやこ 5 赤 白ごま 0.3 黄 さとう 1 '' こいくちようゆ 1 黄 みりん 1 黄				△ ちりめんじやこ 5 赤 白ごま 0.3 黄 さとう 1 '' こいくちようゆ 1 黄 みりん 1 黄				△ ちりめんじやこ 5 赤 白ごま 0.3 黄 さとう 1 '' こいくちようゆ 1 黄 みりん 1 黄				△ ちりめんじやこ 5 赤 白ごま 0.3 黄 さとう 1 '' こいくちようゆ 1 黄 みりん 1 黄												
647				667				551				551				653																				
きゅうしょく 給食のレシピ				かぜ予防に たんぱく質+ビタミン				きれいに手を洗おう				広告				地元で獲れた新鮮野菜販売中!																				
ねぎ塩豚どん 4日(水)				かぜ予防に たんぱく質+ビタミン				せっかく 石けんを必ず使おう				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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん																				
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。				からだを作るたんぱく質と、からだのちようし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。				せっかく 石けんを必ず使おう				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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん																				
2月の東大阪市平均栄養量				2月の東大阪市平均栄養量				手洗いの効果				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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん																				
2月の東大阪市平均栄養量				2月の東大阪市平均栄養量				手洗いの効果				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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん																				
607 kcal				650 kcal				2.4 g				2.4 g				2.4 g																				
(17.3%) 26.3				(31.6%) 21.3				2.4 g				2.4 g				2.4 g																				
2.0未満				3.0				2.0未満				2.0未満				2.0未満																				
2月の東大阪市栄養基準				2月の東大阪市栄養基準				2.0未満				2.0未満				2.0未満																				
文部省学校給食栄養基準				文部省学校給食栄養基準				2.0未満				2.0未満				2.0未満																				
13%~20%				20%~30%				3.0				3.0				3.0																				
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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん				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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん				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																				
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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん				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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん				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																				
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				JA大阪中河内 JA大阪中河内 オリジナルキャラクター あぐりん				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				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				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																				
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																																				