

令和8年2月分(Dグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしょく
栄養三色たもの
食べ物のはたらきによって
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してください。

加工食品(小魚ミックス等)など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2日(月)は
節分献立です

2月3日は節分です。

せつぶん ひいだいず 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 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。

○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。

きゅうしょく せつぶん ひ こんだて
給食では部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。

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										
だいこんのみそしる	いわしのかばやき	レタスのスープ	ベーコンポテト	すまじる	ひじきのいために	おでん	きゅうりとわかめのすのもの	マカロニシチュー	れんこんサラダ										
豚肉 だいこん にんじん 油あげ とうふ 青ねぎ みそ だし汁	10 赤 30 緑 5 " " " " " "	いわし さとう こいくちしょうゆ 卵 レタス 酒 白ごま でんぶん	1切(40) 赤 2.5 黄 2.5 2.5 黄 0.5 0.2 "	鶏肉 たまご にんじん はるさめ 鳥がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	15 赤 25 " " " " " " 20 緑 10 黄 3 黄 3.5 赤 0.4	バラベーコン じゃがいも たまねぎ パセリ サラダ油 にんにく 塩 こしょう	10 赤 55 黄 10 緑 0.02 " " 0.2 黄 0.05 緑 0.25	かまぼこ とうふ はくさい にんじん えのきだけ 青ねぎ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	5 赤 25 " " 25 緑 10 " " 10 " " 5 緑 5 " " 2.7 0.2	ひじき 京あげ はくさい にんじん えのきだけ 青ねぎ うすくちしょうゆ さとう こいくちしょうゆ みりん だし汁	3 赤 5 " " 5 緑 5 " " 5 緑 5 " " 1.5 2.5 1 黄	鶏肉 ごぼう天 厚あげ こんにゃく にんじん サラダ油 さとう こいくちしょうゆ みりん だし汁	25 赤 20 " " 20 緑 10 " " 55 " " 2 黄 5 " " 1 黄	きゅうり ほしわかめ す さとう うすくちしょうゆ だいこん みりん	30 緑 0.5 赤 3 1.3 黄 1.3 1 黄	鶏肉 バラベーコン マカロニ たまねぎ にんじん パセリ サラダ油 牛乳 生クリーム 粉チーズ 鳥がらスープ 小麦粉 バター サラダ油 塩 こしょう	20 赤 7 " " 10 黄 30 緑 15 " " 0.05 " " 0.5 黄 30 赤 1 黄 4 " " 5.5 黄 2 " " 2 " " 0.5	れんこん うすくちしょうゆ にんじん ごまクリートレッシング (クラス1本)	
エネルギー	たんぱくしつ kcal	ししつ g	食塩 g	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	くじら肉のケチャップソースあえ	10日(火)	10g減量ごはん	乳牛乳	乳コッペパン	乳牛乳	チキンカレー	だいこんのサラダ	わかめとはるさめのスープ	くじらにくのケチャップソースあえ	10日(火)	みそにこみうどん	ほきのにらソースあえ	ベジタスープ	ツナサンド	
チキンカレー	だいこんのサラダ	わかめとはるさめのスープ	くじらにくのケチャップソースあえ	くじら肉のケチャップソースあえ	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、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。	10日(火)	10g減量ごはん	みそにこみうどん	ほきのにらソースあえ	ベジタスープ	ツナ(かんづめ) たまねぎ ちくわ はるさめ パセリ キャベツ にんにく サラダ油 ごくじょう 鳥がらスープ 酒 うすくちしょうゆ みりん さとう だし汁	だいこんのサラダ	わかめとはるさめのスープ	くじらにくのケチャップソースあえ	くじら肉のケチャップソースあえ	みそにこみうどん	ほきのにらソースあえ	ベジタスープ	ツナサンド
鶏肉 土しうが にんにく サラダ油 赤ぶどう酒 じゃがいも にんじん たまねぎ りんご トマトケチャップ ウスターーソース こいくちしょうゆ 牛乳 粉チーズ 鳥がらスープ 小麦粉 バター サラダ油 カレー粉 さとう 塩 こしょう	30 赤 0.6 緑 0.1 " " 1 黄 1 " " 35 " " 20 緑 40 " " 6 " " 3 " " 2 " " 0.5 " " 5 赤 4 " " 6 黄 2 " " 3 " " 0.8 " " 0.5 黄	30 緑 15 " " 0.5 赤 0.5 赤 和風青じそドレッシング (クラス1本)	15 赤 0.5 " " 5 黄 10 緑 15 " " 10 " " 5 " " 3.5 赤 10 " " 7 緑 10 緑 10 " " 6 " " 2 " " 2 " " 2 " " 7 緑 10 緑 10 " " 3.5 赤 0.4	豚肉 ほしわかめ はるさめ にんじん チンゲンサイ たけのこ スイートコーン 鳥がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	15 赤 1 緑 5 黄 10 緑 15 " " 10 " " 6 " " 2 " " 2 " " 2 " " 2 " " 2 " " 7 緑 10 緑 10 " " 3.5 赤 0.4	くじらにくのケチャップソースあえ	くじら肉のケチャップソースあえ	みそにこみうどん	ほきのにらソースあえ	ベジタスープ	ツナ(かんづめ) たまねぎ ちくわ はるさめ パセリ キャベツ にんにく サラダ油 ごくじょう 鳥がらスープ 酒 うすくちしょうゆ みりん さとう だし汁	だいこんのサラダ	わかめとはるさめのスープ	くじらにくのケチャップソースあえ	くじら肉のケチャップソースあえ	みそにこみうどん	ほきのにらソースあえ	ベジタスープ	ツナサンド
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	フルーツゼリー ヨーグルト 【ヨーグルト代替ゼリー】	1こ(50) 黄		

令和8年2月分(D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

きゅうしょく

給食のレシピ

しおぶた
ねぎ塩豚どん 18日(水)

ぶたにく しお
①豚肉に塩こうじをまぶし、30分ほど冷蔵庫に
い したあじ
入れて、下味をつける。

つち
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。

あぶら ねつ
③油を熱し、①を炒め、こしょうを加える。にんにく、
つち
土しょうが、たまねぎ、もやしを入れて炒める。

しお
④塩こうじ・こいくちしょうゆを加える。
あお しろ あぶら い し あ
青ねぎ、白ごま、ごま油を入れて仕上げる。

よ ほ う
かぜ予防に
たんぱく質+ビタミン

つく しつ ちょうし
からだを作るたんぱく質と、からだの調子を

るい よ ぼ う こうかてき
このえるビタミン類は、かぜ予防に効果的です

つよ た こうか たか
一緒に食べることで、さらに効果が高まり、

きりよく あ
体力も上がります。

じ ば さ ん し ふ な い き ん
地場産(市・府内産)を

し ょ う こ い だ て
しようとこんだてして、
使 用 し た 献 立 マー ク