

# 学校給食献立予定表

## 月 火 水 木 金

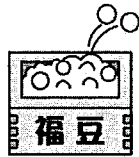


### 2月3日は節分です

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。  
日本でも古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（または年の数+1粒）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

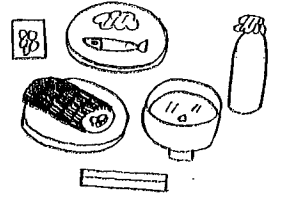


今年の恵方は南南東  
恵方を向いて  
豆かじりすると  
良いことがあるぞ!?



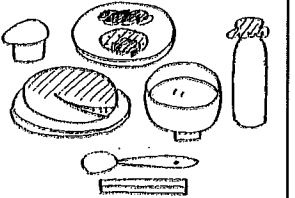
1	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 24.5 g	LLつ 14.4 g
---	-------------------	-----------------	---------------

♪まきずし ぎゅうにゅう  
やししやも けんちんじる  
ほうれんそうのおひたし  
せつぶんまめ



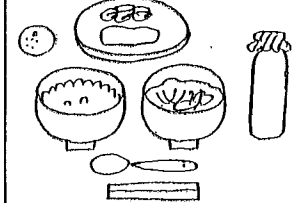
2	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 33.0 g	LLつ 26.5 g
---	-------------------	-----------------	---------------

バーガーパン ぎゅうにゅう  
こなどうふいりハンバーグ  
キャベツとエリンギのカーソテー  
♪グラムチャウダー ヨーグルト



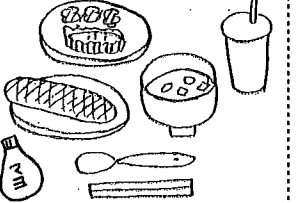
5	エネルギー 682 kcal	たんぱく質 25.2 g	LLつ 18.5 g
---	-------------------	-----------------	---------------

ごはん ぎゅうにゅう  
♪はっほうい  
いかのてんぷら  
キャベツのそくせきづけみかん



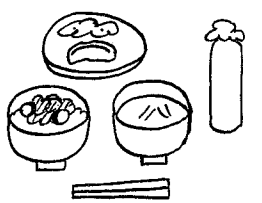
6	エネルギー 660 kcal	たんぱく質 25.7 g	LLつ 23.7 g
---	-------------------	-----------------	---------------

コッパンパン はっこうにゅう  
♪ポテトミートグラタン  
♪ゆでブロッコリー  
スープミルクファンティー



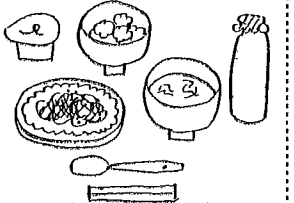
7	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 27.1 g	LLつ 18.0 g
---	-------------------	-----------------	---------------

♪ぶたにくときゅうりのしょうがどん  
かぼちゃのてんぷら  
チンゲンサイのアーモンドみそあえ  
♪すまじる ぎゅうにゅう



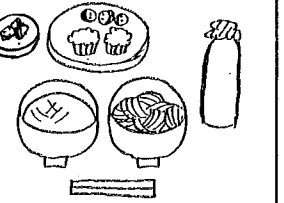
8	エネルギー 665 kcal	たんぱく質 22.5 g	LLつ 21.4 g
---	-------------------	-----------------	---------------

♪ピピンパ ぎゅうにゅう  
カリフラワーのネギサラダ  
♪どうもろこしとたまごのスープ  
♪どうにゅうデザート



9	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 27.7 g	LLつ 21.9 g
---	-------------------	-----------------	---------------

♪はくさいラーメン ぎゅうにゅう  
♪にくだんごのもちごめおし  
♪ピリカラきゅうり  
♪だいごくいも



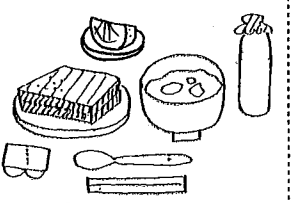
12	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 25.1 g	LLつ 25.1 g
----	-------------------	-----------------	---------------

ふりかえきゅうじつ



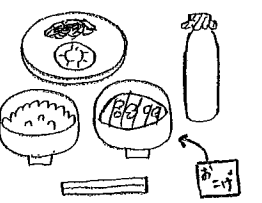
13	エネルギー 683 kcal	たんぱく質 25.1 g	LLつ 25.1 g
----	-------------------	-----------------	---------------

ココアしょうパン ぎゅうにゅう  
♪どりクリームに  
きよみオレンジ  
はちみつマーガリン



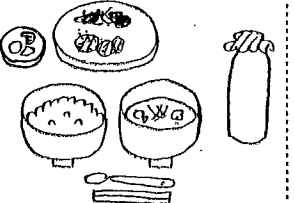
14	エネルギー 657 kcal	たんぱく質 21.8 g	LLつ 21.9 g
----	-------------------	-----------------	---------------

ごはん ぎゅうにゅう  
♪UFOあげ  
もやしのナムル  
♪キムチスープ



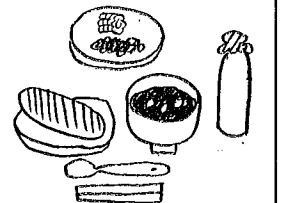
15	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 27.8 g	LLつ 17.9 g
----	-------------------	-----------------	---------------

ごはん ぎゅうにゅう  
♪どりのからあげ  
♪じゃこビーマン♪はるさめスープ  
♪フルーツしらたま



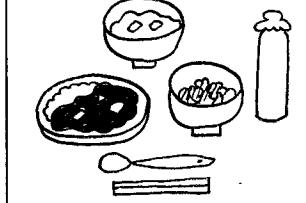
16	エネルギー 565 kcal	たんぱく質 23.5 g	LLつ 20.1 g
----	-------------------	-----------------	---------------

コッパンパン ぎゅうにゅう  
♪チリコンカーン  
♪ゆでどうもろこし  
♪ほうれんそうとくるみのサラダ



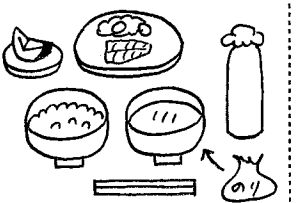
19	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 20.3 g	LLつ 20.9 g
----	-------------------	-----------------	---------------

♪おとなのカレーライス  
ブロッコリーのごまマヨあえ  
♪ナタデココヨーグルト  
ぎゅうにゅう



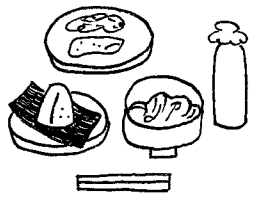
20	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 27.4 g	LLつ 15.5 g
----	-------------------	-----------------	---------------

ごはん ぎゅうにゅう  
♪ほっけのいちやぼし りんご  
♪うずらとやさいのいためもの  
♪さいともえのきのおつゆ



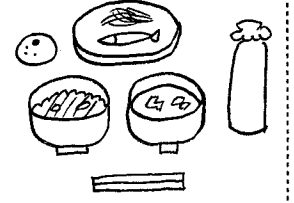
21	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 24.7 g	LLつ 15.2 g
----	-------------------	-----------------	---------------

きのこうどん ぎゅうにゅう  
おにぎり  
♪ちくわのてんぷら  
はくさいのじゃこあえ



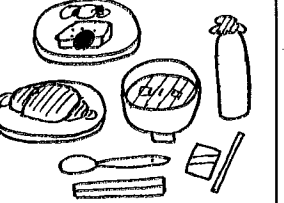
22	エネルギー 646 kcal	たんぱく質 22.4 g	LLつ 20.0 g
----	-------------------	-----------------	---------------

♪ちゅうかふうたきこみごはん  
しやもてんぷら ぎゅうにゅう  
♪かパンサンスー  
♪ラスとたまごのスープ♪みかん



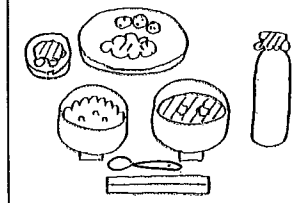
23	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 21.0 g	LLつ 26.6 g
----	-------------------	-----------------	---------------

♪クロワッサン ぎゅうにゅう  
スパニッシュオムレツ炭酸ソーダ  
こまつなとしめじのソーテー  
ココアぎゅうにゅうのもど



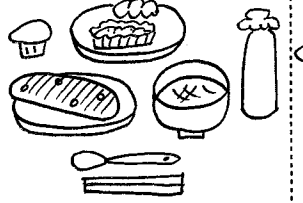
26	エネルギー 686 kcal	たんぱく質 28.2 g	LLつ 17.9 g
----	-------------------	-----------------	---------------

ごはん ぎゅうにゅう  
はくさいとこなどうふのもの  
さいとものごまあえ  
♪ぶたじるよくみもち



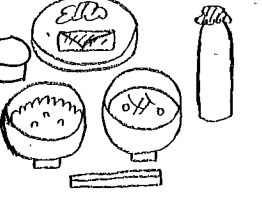
27	エネルギー 672 kcal	たんぱく質 21.0 g	LLつ 26.7 g
----	-------------------	-----------------	---------------

♪アップルパン ぎゅうにゅう  
♪じゃがいものマヨネーズやき  
キャベツのヨーグルトサラダ  
♪もやしスープ ♪ぶどうミニゼリー



28	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 18.6 g	LLつ 15.4 g
----	-------------------	-----------------	---------------

ごはん ぎゅうにゅう  
♪はるまき  
♪チンゲンサイのかにあんかけ  
♪わかめスープ♪すだちゼリー



**2/26** 千早赤阪村で  
昔から食べられてきた  
郷土料理が登場します  
白菜と粉豆腐の煮物  
粉豆腐(牛乳豆腐の粉)  
と千早赤阪村産の白菜を  
使った煮物です。ちくわや  
卵も入っていてふわふわ  
でおいしいですよ♪

**2/27** 粉豆腐を  
使った  
アレンジメニュー  
粉豆腐入り  
ハンバーグ  
和風が  
おいしい!

H.P.に  
レシピあります

月 火 水 木 金

### 思い出の給食アンケート♪

中学3年生に卒業まで、もう一度食べたいメニューアンケートを行いました。人気のあったメニュー(♪)を1~3月に取り入れています。

●UFO揚げが外で食べたときは、いつもテンションがあがって、5、6時時間目はとても外へは行きました。 3-A 藤田 瑋羽

●基本的に、給食で「これおいしいな」と思っても名前が覚えられないのが、ぶり大根がシウクを受けられるパルが美味しくて、それだ！Hは名前をがっかり覚えていました。 3-B 安島 茜

中学3年生に卒業まで、もう一度食べたいメニューアンケートを行いました。人気のあったメニュー(♪)を1~3月に取り入れています。

思い出のメニュー ↓  
H.P.もごらん下さい ↓

1 1月1日(月)		2 1月2日(火)	
<b>♪巻きずし(具)</b> 焼きたまご 3赤 さりば 20赤 卵ステーキ 20赤 にんじん 30赤 干しいたけ 4赤 漬物しゅうゆ 1.5黄 砂糖 1.5黄	<b>けんちん汁</b> 豆腐 20赤 ごぼう 10赤 にんじん 5赤 突きこんにやく 10赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 淡口しゅうゆ 2 自然塩 0.3 でんぷん 2黄 ごま油 0.5黄	<b>♪粉豆腐入りハンバーグ</b> 豆腐の粉 4.5赤 ハンバーグ 23赤 牛乳 14赤 玉葱 36赤 あさり水煮 8赤 ベーコン 5赤 パセリ 1赤 にんにく 0.2赤 牛乳 32赤 ポテトの素 5黄 ナツメグ 0.1 台アツ 0.1 オリーブ油 0.5黄 粉チーズ 0.5黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 しょうゆ 0.7 淡口しゅうゆ 2.5 酒 2.7 砂糖 0.9 でんぷん 0.9黄	<b>♪クリームチャウダー</b> じゃがいも 20赤 玉葱 20赤 にんじん 10赤 あさり水煮 8赤 ベーコン 5赤 パセリ 1赤 にんにく 0.2赤 牛乳 32赤 ポテトの素 5黄 ナツメグ 0.1 台アツ 0.1 オリーブ油 0.5黄 粉チーズ 0.5黄 自然塩 0.2 こしょう 0.1 しょうゆ 0.7 淡口しゅうゆ 2.5 酒 2.7 砂糖 0.9 でんぷん 0.9黄

5 1月5日(木)		6 1月6日(金)		7 1月7日(土)		8 1月8日(日)		9 1月9日(月)	
<b>♪ハム煮</b> 豚もも肉 15赤 上しゅうゆ 1.5赤 にんにく 0.7赤 わさび 10赤 米白飯油 3黄 白菜 80緑 玉葱 25緑 にんじん 10緑 干しいたけ 1緑 さりば 1緑 でんぷん 7黄 淡口しゅうゆ 3.5 漬物しゅうゆ 1.5 りんご 1黄 ごま油 0.8 だし昆布 0.5 自然塩 0.5	<b>いかにの天ぷら</b> 豚ひき肉 30赤 じゃがいも 8黄 玉葱 4黄 カットマト 3 トマトチャップ 1.5 玉葱 0.2 にんにく 4黄 米白飯油 4黄 キャベツの脂唐揚げ 2緑 ナツメグ 0.4 こしょう 0.1 コーンスターチ 0.6黄 鶏卵 10赤 小麦粉 5赤 粉チーズ 5赤 パセリ 1赤 りんご 1.5 淡口しゅうゆ 1.5 煮干しだ 0.1	<b>♪ポテトグラタン</b> 豚ひき肉 30赤 じゃがいも 50黄 玉葱 35黄 鶏卵 30黄 しめじ 30黄 トマトチャップ 8 玉葱 0.5 粉チーズ 0.5 米白飯油 1黄 ナツメグ 0.4 こしょう 0.1 コーンスターチ 0.6黄 鶏卵 10赤 小麦粉 5赤 粉チーズ 5赤 パセリ 1赤 りんご 1.5 淡口しゅうゆ 1.5 煮干しだ 0.1	<b>スープパルファンデー</b> 豚もも肉 20黄 さりば 30緑 白菜 1.5緑 玉葱 2 淡口しゅうゆ 1.5 白みそ 1.5 酒 1 りんご 1 砂糖 1黄 自然塩 1黄 米白飯油 0.5黄 こしょう 0.1 でんぷん 1黄	<b>豚肉とさやりの揚げがき</b> 豚もも肉 40赤 さりば 30緑 白菜 1.5緑 玉葱 2 淡口しゅうゆ 1.5 白みそ 1.5 酒 1 りんご 1 砂糖 1黄 自然塩 1黄 米白飯油 0.5黄 こしょう 0.1 でんぷん 1黄	<b>♪チンゲンサイのあんかけ</b> チンゲンサイ 20緑 白菜 10緑 鶏卵 10赤 鶏皮もやし 10赤 アーモンドライス 5黄 白みそ 3赤 せみぎらい 0.5黄 香ねぎ 1.7黄 土しゅうゆ 0.7黄 にんにく 0.7黄 漬物しゅうゆ 0.7	<b>♪ビビンバ</b> ほうれん草 15緑 にんじん 10緑 キャベツ 10赤 鶏皮もやし 10赤 豚ひき肉 20赤 淡口しゅうゆ 2.5 レモン果汁 2.5 砂糖 2黄 土しゅうゆ 1.5黄 にんにく 0.1 パプリカ 0.1 だし昆布 0.3黄 豆腐 1 りんご 1 砂糖 1 ごま油 1黄 鶏卵 0.2 すりごま 2黄 玉葱 20緑 パセリ 1赤 米白飯油 10 自然塩 1.5 こしょう 0.1 自然塩 0.1 しょうゆ 0.1 でんぷん 1黄 ごま油 0.5黄	<b>♪白米ラーメン</b> 冷凍中華麺 110黄 菜種サラダ油 1黄 白菜 30赤 豚もも肉 15赤 白ねぎ 10赤 しょうゆ 20赤 鶏皮もやし 1赤 土しゅうゆ 1.5黄 にんにく 0.5 しょうゆ 0.5 だし昆布 0.5 淡口しゅうゆ 2 しょうゆ 5 しょうゆ 3 白ごま 1.5 小麦粉 1 砂糖 0.7黄 玉葱 0.5黄 豆板油 0.2 自然塩 0.1	<b>♪肉団子の餅米蒸し</b> 豚ひき肉 40赤 餅米 15黄 白菜 10赤 白ねぎ 10赤 しょうゆ 10赤 土しゅうゆ 1.5黄 鶏皮もやし 1赤 土しゅうゆ 2黄 砂糖 0.5黄 自然塩 0.2 淡口しゅうゆ 0.2	

### 振替休日

12 1月12日(木)		13 1月13日(金)		14 1月14日(土)		15 1月15日(日)		16 1月16日(月)	
<b>♪鶏クリーム煮</b> 鶏もも肉 35黄 玉葱 40黄 じゃがいも 30黄 にんじん 20黄 しめじ 10黄 せりふ 10黄 パセリ 10黄 にんにく 0.5黄 土しゅうゆ 0.5黄 とんこつ 10 牛乳 30赤 生クリーム 5黄 オリーブ油 1黄 白ワイン 2 自然塩 0.8 こしょう 0.1 ポテトの素 5黄 米白飯油 1黄	<b>♪はちみつマーガリン</b> 清見オレンジ 小学校1/4個	<b>♪UFO揚げ</b> 豚ひき肉 20赤 白菜 15赤 青ねぎ 5赤 にんじん 10赤 干しいたけ 0.7赤 土しゅうゆ 0.7 漬物しゅうゆ 0.1 さつまいもの皮 10黄 小麦粉 4黄 自然塩 4黄	<b>♪キムチスープ</b> 白菜キムチ 20緑 豚もも肉 10赤 にんじん 10赤 さりば 0.5赤 土しゅうゆ 0.5赤 とんこつ 10 淡口しゅうゆ 2 自然塩 0.4 こしょう 0.1 でんぷん 1.5 ごま油 1黄 おこげ 7黄	<b>♪鶏のから揚げ</b> 鶏もも肉 0.5赤 にんじん 2 土しゅうゆ 0.7 せりふ 0.2 土しゅうゆ 0.3 とんこつ 2.5 小麦粉 2.5 でんぷん 2 自然塩 0.5 こしょう 0.1 でんぷん 1 ごま油 0.5	<b>♪春雨スープ</b> 春雨 5黄 にんじん 5緑 青ねぎ 2緑 カットマト 30赤 玉葱 40赤 にんにく 10赤 しょうゆ 15赤 土しゅうゆ 2黄 菜種サラダ油 2黄 レモン果汁 1.5 洋かんづき 0.1 でんぷん 0.1	<b>♪チリコンカン</b> 大豆 15赤 豚ひき肉 10赤 キャベツ 40赤 かつお 30赤 にんにく 5赤 しょうゆ 15赤 土しゅうゆ 0.3 自然塩 0.3 鶏卵 5 オリーブ油 1黄 淡口しゅうゆ 1.5 洋かんづき 0.1 でんぷん 0.1	<b>♪ほうれん草とくまののり</b> ほうれん草 20緑 キャベツ 20緑 かつお 5緑 にんにく 2黄 玉葱 10緑 土しゅうゆ 2.5 砂糖 2黄 菜種サラダ油 2黄 レモン果汁 1.5 洋かんづき 0.1 でんぷん 0.1		

19 1月19日(土)		20 1月20日(日)		21 1月21日(月)		22 1月22日(火)		23 1月23日(水)	
<b>♪大人のカレーライス</b> 牛もも肉 20赤 玉葱 48赤 じゃがいも 41赤 にんじん 18赤 土しゅうゆ 0.5赤 にんにく 0.9赤 クレープ 0.3 ターメリック 0.3 クロアチン 14 りんごジュレ 18 トマトジュレ 14 ブルーベリー 1.8 赤ワイン 0.9 ばいせん小麦粉 4.1 バター 0.9 米白飯油 1.8 自然塩 1.4 こしょう 0.1 漬物しゅうゆ 0.9 とんこつ 14	<b>♪ほっけの一夜干し</b> 玉葱 50赤 じゃがいも 60赤 にんじん 5緑 土しゅうゆ 10赤 玉葱 10赤 マヨネーズ 6黄 しょうゆ 1.5黄 レモン果汁 1黄 砂糖 0.4 自然塩 0.1 洋かんづき 0.1	<b>♪里芋とえきのおかつ</b> えきのき 40黄 えきのき 10黄 土しゅうゆ 0.6黄 しめじ 30黄 けずり節 0.5 薄揚げ 3 にんじん 4 白ねぎ 2 自然塩 0.2 たけのこ 2 だし昆布 0.4 りんご 0.4 自然塩 0.4	<b>♪きのこどん</b> 冷凍どん 90黄 えきのき 15赤 土しゅうゆ 15赤 玉葱 20赤 薄揚げ 7赤 青のり 7赤 米白飯油 4黄	<b>♪竹輪の天ぷら</b> 天ぷら 25赤 小麦粉 5黄 でんぷん 15赤 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.2 青のり 0.2 米白飯油 4黄	<b>♪中華風たまごごはん</b> 卵 60黄 鶏卵 10赤 豚もも肉 10赤 小松菜 20赤 たけのこ 15赤 にんじん 15赤 土しゅうゆ 1.5赤 干しいたけ 1.5赤 青ねぎ 5赤 土しゅうゆ 1赤 白ごま 1黄 りんご 10赤 酒 0.5 油 0.5 しょうゆ 1.5 米白飯油 0.5黄 しょうゆ 0.5黄 小麦粉 6黄 でんぷん 1黄 ベーキングパウダー 0.1 米白飯油 2黄 しょうゆ 0.2	<b>♪レタスと卵のスープ</b> レタス 20緑 鶏卵 10赤 にんじん 10赤 牛乳 0.2赤 生クリーム 15赤 淡口しゅうゆ 3.5 自然塩 0.6 米白飯油 0.5黄 砂糖 0.5黄 こしょう 0.1 ナツメグ 0.5黄 トマトチャップ 10 カットマト 6緑 しょうゆ 0.1	<b>♪スパニッシュオムレツ</b> じゃがいも 60黄 玉葱 20黄 鶏卵 50赤 にんじん 10赤 牛乳 10赤 パセリ 2赤 セロリ 5赤 じゃがいも 5黄 トマトの素 5黄 白ごま 10 砂糖 0.6 自然塩 0.1 こしょう 0.1 ナツメグ 10 オリーブ油 0.5黄 こしょう 0.1	<b>♪ミニオムレツ</b> キャベツ 20緑 玉葱 15赤 カットマト 15赤 にんにく 10赤 玉葱 5赤 土しゅうゆ 2.5 砂糖 2黄 菜種サラダ油 2黄 レモン果汁 1.5 洋かんづき 0.1 でんぷん 0.1	

### てあらいい

寒いけど、かみたんには、すませていませんか？

食卓の前には必ず手あらいいましようね!

手の甲、手のひら、指の間、指先、手首

特に注意

〔栄養三色〕 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。