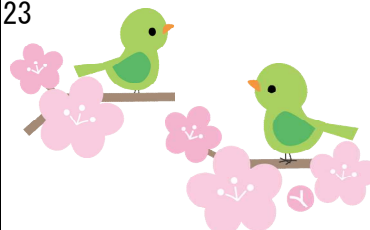


令和5年 2月 学 校 給 食 献 立 表 (1～6年生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月		火	水	木	金																																																					
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。 			1	2	3																																																					
			しょうがごはん さばの塩焼きと甘酢煮 かす汁 牛乳	米飯 豚丼 根菜汁 みかん 牛乳	〈節分献立〉 米飯 いわしのかば焼き風 団子汁 ゆかりふりかけ（袋） 牛乳																																																					
6	7	8	9	10																																																						
米飯 こまつなと高野豆腐の中華いため しょうがの鶏団子スープ ツナそぼろ 牛乳	米飯 焼ききんぴらコロケ 豆乳クリームシチュー じゃこの洋風ふりかけ 牛乳	さつまいもごはん ゆず風味牛肉のしぐれ煮 みそ汁 ヨーグルト 牛乳	〈箕面商工会議所コラボ献立〉 米飯 さば缶スパイスカレー 花野菜のポトフ 牛乳	米飯 白身魚の中華あんかけ タンタンフォー 味付けいりこ 牛乳																																																						
13	14	15	16	17																																																						
米飯 チキンチキンごぼう けんちょう汁 さかなふりかけ（袋） 牛乳	米飯 じぶ煮 とり野菜みそ鍋 ひじきつくだ煮（袋） 牛乳	米飯 白身魚のバジル焼き トマトスープ 角チーズ 牛乳	米飯 いか入り中華丼 キムチスープ みかん 牛乳	さけごはん 豚肉の角煮 中華スープ 牛乳																																																						
20	21	22	23	24																																																						
米飯 パイン缶 ポークカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク	米飯 さわらの西京焼き すまし汁 豚そぼろ 牛乳	米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなつくだ煮（袋） 牛乳		ツナピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 牛乳																																																						
27	28	<table><tr><th rowspan="3"></th><th colspan="9">一ヶ月 平均</th></tr><tr><th rowspan="2">エネルギー (kcal)</th><th rowspan="2">たんぱく質 (g)</th><th rowspan="2">脂質 (g)</th><th rowspan="2">カルシウム (mg)</th><th rowspan="2">鉄 (mg)</th><th colspan="4">ビタミン</th></tr><tr><th>A (μgRAE)</th><th>B1 (mg)</th><th>B2 (mg)</th><th>C (mg)</th></tr><tr><td>低学年</td><td>559</td><td>23.6</td><td>18.5</td><td>342</td><td>1.9</td><td>209</td><td>0.37</td><td>0.49</td><td>23</td></tr><tr><td>中学年</td><td>651</td><td>26.0</td><td>19.8</td><td>350</td><td>2.2</td><td>223</td><td>0.41</td><td>0.51</td><td>25</td></tr><tr><td>高学年</td><td>707</td><td>27.9</td><td>20.9</td><td>357</td><td>2.4</td><td>238</td><td>0.44</td><td>0.53</td><td>27</td></tr></table>					一ヶ月 平均									エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	低学年	559	23.6	18.5	342	1.9	209	0.37	0.49	23	中学年	651	26.0	19.8	350	2.2	223	0.41	0.51	25	高学年	707	27.9	20.9	357	2.4	238	0.44	0.53	27
	一ヶ月 平均																																																									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)		ビタミン																																																			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																																	
低学年	559	23.6	18.5	342	1.9	209	0.37	0.49	23																																																	
中学年	651	26.0	19.8	350	2.2	223	0.41	0.51	25																																																	
高学年	707	27.9	20.9	357	2.4	238	0.44	0.53	27																																																	
米飯 鶏肉のから揚げ みぞれ鍋 昆布ふりかけ（袋） 牛乳		米飯 煮浸し カレーうどん こまつなのふりかけ みかんゼリー 牛乳																																																								
毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！ 〈URL〉 https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku																																																										
箕面市教育委員会																																																										

みのお はたけ 箕面の畑 だより

12月上じゅん、新稲（にいな）にある東山さんの畑を訪ねました。8月下じゅんから9月半ばに植えられただいこんやかぶ、はくさいなどが、11月下じゅんから1月にかけて、収穫の時期をむかえます。植えたころはまだ蒸し暑く、害虫が多くて、病気になるように、害虫をとりのぞくのに苦労したそうです。

<だいこん>

だいこんやかぶは、土から根の部分が出てくると収穫できる目安になります。



<かぶ>

<はくさい>

はくさいやキャベツは葉がしっかり巻いて、さわって固くなると収穫できます。

訪問したときは、まん中の葉がオレンジ色の「オレンジはくさい」がちょうど収穫できるときで、東山さんが収穫して見せてくださいました。とても立派でおいしいそうなのはくさいでした。他に、外側の葉が固く、冬の寒さに強い品種の「晩輝（ばんき）」というはくさいが植えられていました。

だいこんは、1月の給食に納品していただきました。みずみずしくておいしかったです。



★さば缶スパイスカレー（9日のこん立）

学校給食では初めての、箕面商工会議所とのコラボメニューです。苦手な子どもが多い食材を、箕面商工会議所の会員である市内飲食店のかたが、おいしく、食べやすいメニューにしてくださいます。今回は、箕面駅のすぐ近くにあるスパイス料理店「北摂スパイス研究所」かん修メニューです。「子どもたちにもっとスパイスを身近に感じてほしい。」と協力していただきました。

いつもの給食のカレーには「カレー粉」を使いますが、今回はクミンシード、コリアンダー、ターメリック、チリパウダーの4種類のスパイスを使います。カルシウムたっぷりのさばのかんづめをメインに、給食用にアレンジしたオリジナルカレーです。

箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

2月の採用こん立をお知らせします！

6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ！今月は4つのこん立が登場します。楽しみにしていてくださいね。

（給食に合うように、内容を一部変更している場合があります。）

じつ び 実施日	きゅうしょく だてめい 給食のこん立名	かんが ひと がっこうめい 考えた人の学校名
6日(月)	こまつなと高野豆腐の中華いためしょうがの鶏団子スープ	豊川南小学校
8日(水)	さつまいもごはん ゆず風味牛肉のしぐれ煮 みそ汁	東小学校
13日(月)	チキンチキンごぼう けんちょう汁	西南小学校
14日(火)	じぶ煮・とり野菜みそ鍋	中小学校

週 間 献 立 表

令和5年

[「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください](#)

				2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)	
				しょうがごはん さばの塩焼きと甘酢煮 かす汁 牛乳		米飯 豚丼 根菜汁 みかん 牛乳		米飯 いわしのかば焼き風 団子汁 ゆかりふりかけ(袋) 節分豆 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
				米	80 g	米	80 g	米	80 g
				水	100.8 g	水	112 g	水	112 g
				しょうが	0.8 g	豚肉	45 g	いわし開き	1 枚
				しょうゆ	0.8 g	たまねぎ	35 g	でんぶん	6 g
				だし昆布	0.24 g	にんじん	3 g	油	4 g
				塩	0.8 g	糸こんにゃく	15 g	水	5 g
				酒	0.8 g	葉ねぎ	5 g	砂糖	1 g
				油	0.8 g	油	1 g	しょうゆ	2 g
				塩さば	1 切	砂糖	2 g	みりん	1 g
				油	1.5 g	しょうゆ	3 g	でんぶん	0.2 g
				だいこん	15 g	みりん	1 g	焼き豚	10 g
				にんじん	5 g	水	10 g	白玉団子	25 g
				もやし	5 g	鶏肉	20 g	れんこん	10 g
				酢	1 g	はくさい	20 g	たまねぎ	20 g
				砂糖	0.8 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
				塩	0.2 g	だいこん	15 g	はくさい	10 g
				豚肉	15 g	れんこん	10 g	生しいたけ	5 g
				生揚げ	15 g	こまつな	10 g	こまつな	10 g
				たまねぎ	20 g	けずり節	1.5 g	だし昆布	1 g
				はくさい	15 g	だし昆布	0.5 g	けずり節	1.5 g
				にんじん	10 g	水	100 g	水	100 g
				みずな	5 g	油	1 g	塩	0.6 g
				煮干し	4 g	塩	0.6 g	しょうゆ	1 g
				水	100 g	しょうゆ	1 g	ゆかりふりかけ	1 袋
				信州みそ	8 g	みかん	1 個	節分豆	1 袋
				酒かす	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
				牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

令和5年

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		2月10日(金)	
米飯 こまつなと高野豆腐の中華いため しょうがの鶏団子スープ ツナそぼろ 牛乳		米飯 焼ききんぴらコロッケ 豆乳クリームシチュー じゃこの洋風ふりかけ 牛乳		さつまいもごはん ゆず風味牛肉のしぐれ煮 みそ汁 ヨーグルト 牛乳		米飯 さば缶スパイスカレー 花野菜のポトフ 牛乳		米飯 白身魚の中華あんかけ タンタンフォー 味付けいりこ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	72 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	100.8 g	水	112 g	水	112 g
凍り豆腐(サイコロ)	5 g	じゃがいも	40 g	さつまいも	24 g	さば水煮(缶)	25 g	シルバー	50 g
豚肉	15 g	牛肉	10 g	塩	0.8 g	たまねぎ	30 g	塩	0.1 g
こまつな	10 g	たまねぎ	10 g	油	1.6 g	にんじん	10 g	しょう	0.01 g
にんじん	10 g	にんじん	3 g	牛肉	35 g	ピーマン(青)	3 g	酒	2 g
生しいたけ	5 g	ささがきごぼう	3 g	たまねぎ	25 g	ホールトマト(缶)	10 g	でんぷん	8 g
にんにく	0.3 g	砂糖	0.5 g	葉ねぎ	5 g	セロリ	1 g	油	5 g
ガラスープ	5 g	しょうゆ	1 g	油	1 g	にんにく	0.3 g	根深ねぎ	10 g
油	1 g	油	1 g	酒	2 g	オリーブ油	2 g	にんじん	10 g
でんぷん	0.3 g	塩	0.4 g	砂糖	2 g	トマトケチャップ	2 g	しょうゆ	1.5 g
塩	0.2 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2 g	塩	0.3 g	砂糖	1 g
こしょう	0.01 g	でんぷん	1 g	水	10 g	砂糖	0.2 g	みりん	1 g
しょうゆ	1 g	米パン粉	3 g	ゆず果汁	0.2 g	クミンシード	0.2 g	ごま油	1 g
ごま油	0.3 g	油	2 g	豚肉	10 g	コリアンダー	0.1 g	白ごま	1 g
肉だんご(チキン)	25 g	鶏肉	25 g	キャベツ	20 g	ターメリック	0.1 g	水	5 g
はくさい	20 g	はくさい	20 g	だいこん	15 g	チリパウダー	0.02 g	でんぷん	0.2 g
れんこん	10 g	たまねぎ	40 g	にんじん	10 g	鶏肉	30 g	鶏肉	20 g
たまねぎ	20 g	にんじん	10 g	ほうれんそう	10 g	じゃがいも	30 g	にんにく	0.2 g
にんじん	10 g	しめじ	10 g	煮干し	4 g	たまねぎ	20 g	しょうが	0.3 g
しょうが	0.3 g	ほうれんそう	5 g	水	100 g	にんじん	10 g	米粉平麺(太)	5 g
葉ねぎ	5 g	クリームコーン(缶)	10 g	信州みそ	4 g	カリフラワー	10 g	たまねぎ	20 g
油	1 g	油	1 g	赤みそ	5 g	ブロッコリー	10 g	にんじん	10 g
だし昆布	0.5 g	豆乳	30 g	ヨーグルト	1 個	ブイヨン(缶)	6 g	もやし	15 g
ガラスープ	4 g	ブイヨン(缶)	6 g	牛乳	1 本	水	80 g	キャベツ	20 g
水	100 g	水	70 g			塩	0.6 g	油	1 g
塩	0.6 g	塩	0.7 g			こしょう	0.02 g	だし昆布	0.5 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g			油	1 g	ガラスープ	4 g
まぐろ油漬	15 g	上新粉	1.5 g			牛乳	1 本	水	100 g
砂糖	0.5 g	ちりめんじゃこ	6 g					トウバンジャン	0.1 g
しょうゆ	0.5 g	パジル	0.1 g					塩	0.6 g
みりん	0.5 g	オリーブ油	1 g					しょうゆ	1 g
油	1 g	塩	0.1 g					味付けいりこ	1 袋
牛乳	1 本	白ごま	1 g					牛乳	1 本
		牛乳	1 本						

週 間 献 立 表

令和5年

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17日(金)	
米飯 チキンチキンごぼう けんちよう汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳		米飯 じぶ煮 とり野菜みそ鍋 ひじきつくだ煮(袋) 牛乳		米飯 白身魚のバジル焼き トマトスープ 角チーズ 牛乳		米飯 いか入り中華丼 キムチスープ みかん 牛乳		さけごはん 豚肉の角煮 中華スープ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	90.4 g
鶏肉	55 g	鶏肉	35 g	ホキ	55 g	花いか	10 g	さけ(フレーク)	12 g
塩	0.3 g	でんぷん	2 g	じゃがいも	20 g	生揚げ	20 g	塩	0.8 g
こしょう	0.01 g	油	2 g	酒	1 g	豚肉	25 g	塩	70 g
酒	2 g	たけのこ(水煮)	5 g	塩	0.3 g	しょうが	0.5 g	根深ねぎ	15 g
でんぷん	10 g	にんじん	10 g	バジルペースト	3 g	たまねぎ	20 g	しょうが	1 g
ささがきごぼう	10 g	生しいたけ	5 g	油	1 g	にんじん	5 g	水	10 g
でんぷん	3 g	こまつな	5 g	ベーコン	15 g	葉ねぎ	5 g	砂糖	2 g
油	6 g	みりん	0.5 g	キャベツ	20 g	油	1 g	しょうゆ	3 g
塩	0.1 g	しょうゆ	2 g	たまねぎ	15 g	ガラスープ	2 g	酒	1 g
砂糖	0.5 g	砂糖	1 g	にんじん	10 g	塩	0.3 g	牛肉	10 g
しょうゆ	1 g	水	20 g	チンゲンサイ	10 g	こしょう	0.01 g	豆腐(冷)	20 g
みりん	1 g	豚肉	20 g	ホールトマト(缶)	10 g	しょうゆ	1 g	にんじん	10 g
水	5 g	はくさい	30 g	トマトケチャップ	8 g	でんぷん	1 g	たまねぎ	20 g
豆腐(冷)	10 g	かぶ	15 g	油	1 g	水	10 g	はくさい	20 g
油揚げ	3 g	にんじん	10 g	ブイヨン(缶)	6 g	ごま油	0.5 g	こまつな	10 g
だいこん	10 g	根深ねぎ	10 g	水	100 g	鶏肉	15 g	だし昆布	0.5 g
はくさい	20 g	しゅんぎく	5 g	塩	0.5 g	白菜キムチ	20 g	ガラスープ	3 g
たまねぎ	10 g	にんにく	0.3 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	15 g	水	100 g
にんじん	10 g	油	1 g	角チーズ	1 個	じゃがいも	15 g	しょうゆ	1 g
れんこん	10 g	トウバンジャン	0.1 g	牛乳	1 本	にんじん	10 g	塩	0.6 g
葉ねぎ	5 g	信州みそ	4 g			にら	5 g	こしょう	0.02 g
油	0.5 g	赤みそ	5 g			油	1 g	牛乳	1 本
けずり節	1.5 g	だし昆布	1 g			だし昆布	0.5 g		
だし昆布	0.5 g	けずり節	1.5 g			ガラスープ	6 g		
水	100 g	水	100 g			水	100 g		
しょうゆ	1 g	ひじきつくだ煮	1 袋			しょうゆ	1 g		
塩	0.6 g	牛乳	1 本			塩	0.5 g		
みりん	1 g					みかん	1 個		
ごま油	0.5 g					牛乳	1 本		
さかなふりかけ	1 袋								
牛乳	1 本								

週 間 献 立 表

令和5年

[「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください](#)

2月20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24日(金)		
米飯 パイン缶 ポークカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク			米飯 さわらの西京焼き すまし汁 豚そぼろ 牛乳			米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなつくだ煮(袋) 牛乳						ツナピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 牛乳		
食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年	
米	88 g		米	80 g		米	80 g					米	72 g	
水	123.2 g		水	112 g		水	112 g					水	100.8 g	
パイナップル(缶)	50 g		さわら西京焼き	1 切		豚肉	30 g					まぐろ油漬	8 g	
豚肉	35 g		油	1 g		しょうが	0.5 g					たまねぎ	8 g	
じゃがいも	40 g		鶏肉	20 g		酒	1 g					にんじん	4 g	
たまねぎ	45 g		豆腐(冷)	15 g		しょうゆ	1 g					塩	0.8 g	
にんじん	10 g		だいこん	10 g		でんぶん	6 g					こしょう	0.01 g	
こまつな	10 g		はくさい	25 g		油	3 g					油	0.8 g	
にんにく	0.3 g		にんじん	10 g		たまねぎ	20 g					鶏肉	65 g	
しょうが	0.3 g		こまつな	10 g		にんじん	10 g					たまねぎ	10 g	
塩	0.6 g		だし昆布	1 g		たけのこ(水煮)	5 g					にんじん	5 g	
油	1 g		けずり節	1.5 g		ピーマン(青)	5 g					トマトケチャップ	5 g	
ブイヨン(缶)	5 g		水	100 g		干しいたけ	0.3 g					砂糖	0.5 g	
トマトケチャップ	7 g		塩	0.6 g		水	10 g					ウスターソース	1 g	
ウスターソース	3 g		しょうゆ	1 g		油	1 g					塩	0.2 g	
しょうゆ	3 g		豚肉	15 g		しょうゆ	2 g					こしょう	0.01 g	
りんごピューレ(缶)	6 g		れんこん	5 g		酢	2 g					油	1 g	
上新粉	4 g		しょうが	0.2 g		砂糖	1 g					ベーコン	15 g	
油	3 g		白ごま	1 g		牛肉	10 g					じゃがいも	25 g	
カレー粉	0.7 g		油	1 g		米粉麺	4 g					にんじん	10 g	
水	60 g		しょうゆ	1.5 g		たまねぎ	20 g					キャベツ	20 g	
福神漬	8 g		みりん	1 g		にんじん	10 g					だいこん	15 g	
ヨーグルトドリンク	1 本		砂糖	0.5 g		キャベツ	20 g					こまつな	10 g	
			でんぶん	0.3 g		チンゲンサイ	10 g					ブイヨン(缶)	8 g	
			牛乳	1 本		ガラスープ	4 g					水	100 g	
						だし昆布	0.5 g					塩	0.6 g	
						水	100 g					こしょう	0.02 g	
						塩	0.6 g					油	1 g	
						こしょう	0.02 g					牛乳	1 本	
						しょうゆ	1 g							
						おさかなそぼろつくだ煮	1 袋							
						牛乳	1 本							

週 間 献 立 表

令和5年

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

2月27日(月)			2月28日(火)								
米飯 鶏肉のから揚げ みぞれ鍋 昆布ふりかけ(袋) 牛乳			米飯 煮浸し カレーうどん こまつなのふりかけ みかんゼリー 牛乳								
食品名	中学年		食品名	中学年							
米	80 g		米	80 g							
水	112 g		水	112 g							
鶏肉	65 g		生揚げ	15 g							
塩	0.3 g		もやし	15 g							
こしょう	0.01 g		チンゲンサイ	10 g							
にんにく	0.3 g		にんじん	5 g							
酒	2 g		砂糖	0.5 g							
でんぶん	8 g		しょうゆ	1.5 g							
油	6 g		水	20 g							
豚肉	15 g		牛肉	20 g							
豆腐(冷)	20 g		米粉平麺(太)	5 g							
だいこん	25 g		はくさい	30 g							
はくさい	25 g		たまねぎ	15 g							
にんじん	10 g		にんじん	10 g							
根深ねぎ	10 g		葉ねぎ	5 g							
みずな	5 g		油	1 g							
だし昆布	0.5 g		水	60 g							
けずり節	1.5 g		けずり節	1.5 g							
水	80 g		だし昆布	1 g							
塩	0.6 g		でんぶん	1 g							
しょうゆ	2 g		カレー粉	0.6 g							
こんぶふりかけ	1 袋		塩	0.4 g							
牛乳	1 本		しょうゆ	2 g							
			ウスターソース	2 g							
			トマトケチャップ	3 g							
			ちりめんじゃこ	3 g							
			こまつな	10 g							
			白ごま	1 g							
			ごま油	1 g							
			塩	0.3 g							
			しょうゆ	1 g							
			みかんゼリー	1 個							
			牛乳	1 本							