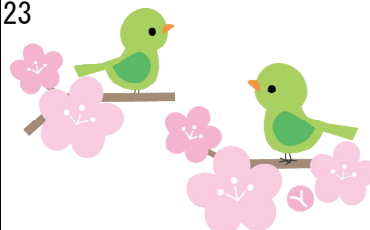


令和5年 2月 学 校 給 食 献 立 表 (7～9年生)

* 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 しょうがごはん さばの塩焼きと甘酢煮 かす汁 肉じゃが 牛乳	2 米飯 豚丼 根菜汁 みかん きんぴら 牛乳	3 〈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） 五目豆 牛乳																																
6 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 ハッシュドポテト 牛乳	7 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	8 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	9 〈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 和なし缶 牛乳	10 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 シャキシャキサラダ 牛乳																																	
13 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	14 米飯 じぶ煮 とり野菜みそ鍋 ひじきつくだ煮（袋） さつまいものレモン煮 牛乳	15 米飯 白身魚のバジル焼き トマトスープ 角チーズ はくさいのごまあえ 牛乳	16 米飯 いか入り中華丼 キムチスープ みかん 焼きとうもろこし 牛乳	17 さけごはん 豚肉の角煮 中華スープ 肉団子のトマトソース焼き 牛乳																																	
20 米飯 パイン缶 ポークカレー 福神漬 和風サラダ ヨーグルトドリンク	21 米飯 さわらの西京焼き すまし汁 豚そぼろ もやしのぽん酢あえ 牛乳	22 米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなつくだ煮（袋） 切り干し大根のナムル 牛乳	23 	24 ツナピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 野菜のマヨ風味焼き 牛乳																																	
27 米飯 鶏肉のから揚げ みぞれ鍋 昆布ふりかけ（袋） いためキムチ 牛乳	28 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 ジャーマンポテト 牛乳	<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>中学生</td><td>803</td><td>31.2</td><td>23.7</td><td>371</td><td>2.8</td><td>278</td><td>0.50</td><td>0.57</td><td>34</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)	中学生	803	31.2	23.7	371	2.8	278	0.50	0.57	34
	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)																												
中学生	803	31.2	23.7	371	2.8	278	0.50	0.57	34																												
箕面市教育委員会		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																																			

箕面の畑だより

12月上旬、新稲にある東山さんの畑を訪ねました。8月下旬から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月下旬から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、病気にならないように、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そうなはくさいでした。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。

〈はくさい〉



卒業お祝い給食の実施について



9年生を対象に2月17日(金)と24日(金)に卒業お祝い給食を実施します。

献立内容	当日の通常献立に、お祝い献立（とんかつ・お好み焼き・ぶどうゼリー）を追加します。	
実施日	17日(金)	彩都の丘学園
	24日(金)	とどろみの森学園

★さば缶スパイスカレー（9日の献立）

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」監修メニューです。「子どもたちにもっとスパイスを身近に感じてほしい。」と協力してくださいました。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缶をメインに、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年生が給食の献立づくりにチャレンジ！今月は4つの献立が登場します。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。）

実施日	給食の献立名	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

[illegible]

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 ハッシュドポテト 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 和なし缶 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 シャキシャキサラダ 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	90 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	126 g	水	140 g	水	140 g
凍り豆腐(サイコロ)	5.5 g	じゃがいも	48 g	さつまいも	30 g	さば水煮(缶)	30 g	シルバー	60 g
豚肉	18 g	牛肉	12 g	塩	1 g	たまねぎ	36 g	塩	0.12 g
こまつな	12 g	たまねぎ	12 g	油	2 g	にんじん	12 g	こしょう	0.01 g
にんじん	12 g	にんじん	3.6 g	牛肉	52.5 g	ピーマン(青)	3.6 g	酒	2.4 g
生しいたけ	6 g	ささがきごぼう	3.6 g	たまねぎ	37.5 g	ホールトマト(缶)	12 g	でんぶん	9.6 g
にんにく	0.36 g	砂糖	0.6 g	葉ねぎ	7.5 g	セロリ	1.2 g	油	6 g
ガラスープ	6 g	しょうゆ	1.2 g	油	1.5 g	にんにく	0.36 g	根深ねぎ	12 g
油	1.2 g	油	1.2 g	酒	3 g	オリーブ油	2.4 g	にんじん	12 g
でんぶん	0.36 g	塩	0.48 g	砂糖	3 g	トマトケチャップ	2.4 g	しょうゆ	1.8 g
塩	0.24 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	3 g	塩	0.36 g	砂糖	1.2 g
こしょう	0.01 g	でんぶん	1.2 g	水	15 g	砂糖	0.24 g	みりん	1.2 g
しょうゆ	1.2 g	米パン粉	3.6 g	ゆず果汁	0.3 g	クミンシード	0.24 g	ごま油	1.2 g
ごま油	0.36 g	油	2.4 g	豚肉	11 g	コリアンダー	0.12 g	白ごま	1.2 g
肉だんご(チキン)	27.5 g	鶏肉	27.5 g	キャベツ	22 g	ターメリック	0.12 g	水	6 g
はくさい	22 g	はくさい	22 g	だいこん	16.5 g	チリパウダー	0.02 g	でんぶん	0.24 g
れんこん	11 g	たまねぎ	44 g	にんじん	11 g	鶏肉	33 g	鶏肉	22 g
たまねぎ	22 g	にんじん	11 g	ほうれんそう	11 g	じゃがいも	33 g	にんにく	0.22 g
にんじん	11 g	しめじ	11 g	煮干し	4.4 g	たまねぎ	22 g	しょうが	0.33 g
しょうが	0.33 g	ほうれんそう	5.5 g	水	110 g	にんじん	11 g	米粉平麺(太)	5.5 g
葉ねぎ	5.5 g	クリームコーン(缶)	11 g	信州みそ	4.4 g	カリフラワー	11 g	たまねぎ	22 g
油	1.1 g	油	1.1 g	赤みそ	5.5 g	ブロッコリー	11 g	にんじん	11 g
だし昆布	0.55 g	豆乳	33 g	ヨーグルト	1 個	ブイヨン(缶)	6.6 g	もやし	16.5 g
ガラスープ	4.4 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	牛乳	1 本	水	88 g	キャベツ	22 g
水	110 g	水	77 g			塩	0.66 g	油	1.1 g
塩	0.66 g	塩	0.77 g			こしょう	0.02 g	だし昆布	0.55 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g			油	1.1 g	ガラスープ	4.4 g
まぐろ油漬	18 g	上新粉	1.65 g			和なし(缶)	50 g	水	110 g
砂糖	0.6 g	ちりめんじゃこ	7.2 g			牛乳	1 本	トウバンジャン	0.11 g
しょうゆ	0.6 g	バジル	0.12 g					塩	0.66 g
みりん	0.6 g	オリーブ油	1.2 g					しょうゆ	1.1 g
油	1.2 g	塩	0.12 g					味付けいりこ	1 袋
じゃがいも	50 g	白ごま	1.2 g					ベーコン	10 g
でんぶん	1 g	牛乳	1 本					れんこん	15 g
油	1 g							にんじん	10 g
塩	0.3 g							砂糖	0.5 g
こしょう	0.01 g							しょうゆ	1 g
牛乳	1 本							きゅうり	10 g
								酢	1 g
								砂糖	0.3 g
								しょうゆ	1 g
								塩	0.2 g
								油	1.5 g
								こしょう	0.01 g
								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) さつまいものレモン煮 牛乳		米飯 白身魚のバジル焼き トマトスープ 角チーズ はくさいのごまあえ 牛乳		米飯 いか入り中華丼 キムチスープ みかん 焼きとうもろこし 牛乳		さけごはん 豚肉の角煮 中華スープ 肉団子のトマトソース焼き 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	113 g
鶏肉	66 g	鶏肉	42 g	ホキ	66 g	花いか	12 g	さけ(フレーク)	15 g
塩	0.36 g	でんぶん	2.4 g	じゃがいも	24 g	生揚げ	24 g	塩	1 g
こしょう	0.01 g	油	2.4 g	酒	1.2 g	豚肉	30 g	豚肉	84 g
酒	2.4 g	たけのこ(水煮)	6 g	塩	0.36 g	しょうが	0.6 g	根深ねぎ	18 g
でんぶん	12 g	にんじん	12 g	バジルペースト	3.6 g	たまねぎ	24 g	しょうが	1.2 g
ささがきごぼう	12 g	生しいたけ	6 g	油	1.2 g	にんじん	6 g	水	12 g
でんぶん	3.6 g	こまつな	6 g	ベーコン	16.5 g	葉ねぎ	6 g	砂糖	2.4 g
油	7.2 g	みりん	0.6 g	キャベツ	22 g	油	1.2 g	しょうゆ	3.6 g
塩	0.12 g	しょうゆ	2.4 g	たまねぎ	16.5 g	ガラスープ	2.4 g	酒	1.2 g
砂糖	0.6 g	砂糖	1.2 g	にんじん	11 g	塩	0.36 g	牛肉	11 g
しょうゆ	1.2 g	水	24 g	チンゲンサイ	11 g	こしょう	0.01 g	豆腐(冷)	22 g
みりん	1.2 g	豚肉	22 g	ホールトマト(缶)	11 g	しょうゆ	1.2 g	にんじん	11 g
水	6 g	はくさい	33 g	トマトケチャップ	8.8 g	でんぶん	1.2 g	たまねぎ	22 g
豆腐(冷)	11 g	かぶ	16.5 g	油	1.1 g	水	12 g	はくさい	22 g
油揚げ	3.3 g	にんじん	11 g	ブイヨン(缶)	6.6 g	ごま油	0.6 g	こまつな	11 g
だいこん	11 g	根深ねぎ	11 g	水	110 g	鶏肉	16.5 g	だし昆布	0.55 g
はくさい	22 g	しゅんぎく	5.5 g	塩	0.55 g	白菜キムチ	22 g	ガラスープ	3.3 g
たまねぎ	11 g	にんにく	0.33 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	16.5 g	水	110 g
にんじん	11 g	油	1.1 g	角チーズ	1 個	じゃがいも	16.5 g	しょうゆ	1.1 g
れんこん	11 g	トウバンジャン	0.11 g	鶏肉	10 g	にんじん	11 g	塩	0.66 g
葉ねぎ	5.5 g	信州みそ	4.4 g	はくさい	35 g	にら	5.5 g	こしょう	0.02 g
油	0.55 g	赤みそ	5.5 g	にんじん	10 g	油	1.1 g	肉だんご(チキン)	20 g
けずり節	1.65 g	だし昆布	1.1 g	しょうゆ	1.5 g	だし昆布	0.55 g	たまねぎ	10 g
だし昆布	0.55 g	けずり節	1.65 g	砂糖	0.5 g	ガラスープ	6.6 g	れんこん	5 g
水	110 g	水	110 g	白ごま	1 g	水	110 g	にんじん	5 g
しょうゆ	1.1 g	ひじきつくだ煮	1 袋	ねりごま	1 g	しょうゆ	1.1 g	ホールコーン	3 g
塩	0.66 g	さつまいも	50 g	牛乳	1 本	塩	0.55 g	ブロッコリー	5 g
みりん	1.1 g	砂糖	3 g			みかん	1 個	トマトケチャップ	6 g
ごま油	0.55 g	塩	0.1 g			カットコーン	1 個	ウスターソース	2 g
さかなふりかけ	1 袋	レモン果汁	0.7 g			塩	0.5 g	塩	0.1 g
牛乳	1 本	水	20 g			しょうゆ	2 g	砂糖	0.1 g
		牛乳	1 本			みりん	2 g	油	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 和風サラダ 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 もやしのぼん酢あえ 牛乳			米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなつくだ煮(袋) 切り干し大根のナムル 牛乳						ツナピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 野菜のマヨ風味焼き 牛乳		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
米	110 g		米	100 g		米	100 g					米	90 g	
水	154 g		水	140 g		水	140 g					水	126 g	
パイナップル(缶)	60 g		さわら西京焼き	1 切		豚肉	36 g					まぐろ油漬	10 g	
豚肉	38.5 g		油	1 g		しょうが	0.6 g					たまねぎ	10 g	
じゃがいも	44 g		鶏肉	22 g		酒	1.2 g					にんじん	5 g	
たまねぎ	49.5 g		豆腐(冷)	16.5 g		しょうゆ	1.2 g					塩	1 g	
にんじん	11 g		だいこん	11 g		でんぶん	7.2 g					こしょう	0.01 g	
こまつな	11 g		はくさい	27.5 g		油	3.6 g					油	1 g	
にんにく	0.33 g		にんじん	11 g		たまねぎ	24 g					鶏肉	78 g	
しょうが	0.33 g		こまつな	11 g		にんじん	12 g					たまねぎ	12 g	
塩	0.72 g		だし昆布	1.1 g		たけのこ(水煮)	6 g					にんじん	6 g	
油	1.2 g		けずり節	1.65 g		ピーマン(青)	6 g					トマトケチャップ	6 g	
ブイヨン(缶)	6 g		水	110 g		干しいたけ	0.36 g					砂糖	0.6 g	
トマトケチャップ	8.4 g		塩	0.66 g		水	12 g					ウスターソース	1.2 g	
ウスターソース	3.6 g		しょうゆ	1.1 g		油	1.2 g					塩	0.24 g	
しょうゆ	3.6 g		豚肉	18 g		しょうゆ	2.4 g					こしょう	0.01 g	
りんごピューレ(缶)	7.2 g		れんこん	6 g		酢	2.4 g					油	1.2 g	
上新粉	4.8 g		しょうが	0.24 g		砂糖	1.2 g					ベーコン	16.5 g	
油	3.6 g		白ごま	1.2 g		牛肉	11 g					じゃがいも	27.5 g	
カレー粉	0.84 g		油	1.2 g		米粉麺	4.4 g					にんじん	11 g	
水	72 g		しょうゆ	1.8 g		たまねぎ	22 g					キャベツ	22 g	
福神漬	9.6 g		みりん	1.2 g		にんじん	11 g					だいこん	16.5 g	
鶏肉	10 g		砂糖	0.6 g		キャベツ	22 g					こまつな	11 g	
キャベツ	25 g		でんぶん	0.36 g		チンゲンサイ	11 g					ブイヨン(缶)	8.8 g	
きゅうり	10 g		焼き竹輪	5 g		ガラスープ	4.4 g					水	110 g	
にんじん	10 g		もやし	25 g		だし昆布	0.55 g					塩	0.66 g	
ホールコーン	5 g		にんじん	5 g		水	110 g					こしょう	0.02 g	
花かつお	0.1 g		えのきたけ	10 g		塩	0.66 g					油	1.1 g	
塩昆布	1 g		葉ねぎ	3 g		こしょう	0.02 g					れんこん	10 g	
油	1 g		油	1 g		しょうゆ	1.1 g					たまねぎ	10 g	
砂糖	0.2 g		ゆず果汁	0.2 g		おさかなそぼろつくだ煮	1 袋					ホールコーン	8 g	
酢	0.2 g		酢	0.2 g		平天	5 g					にんじん	5 g	
ヨーグルトドリンク	1 本		砂糖	0.3 g		切り干し大根	2 g					ブロッコリー	5 g	
			しょうゆ	1 g		きゅうり	20 g					大豆入りマヨ風味ドレッシング	6 g	
			塩	0.3 g		にんじん	10 g					塩	0.2 g	
			牛乳	1 本		ごま油	1 g					こしょう	0.01 g	
						しょうゆ	1.5 g					牛乳	1 本	
						砂糖	1 g							
						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) いためキムチ 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 ジャーマンポテト 牛乳								
食品名	中学		食品名	中学							
米	100 g		米	100 g							
水	140 g		水	140 g							
鶏肉	78 g		生揚げ	18 g							
塩	0.36 g		もやし	18 g							
こしょう	0.01 g		チンゲンサイ	12 g							
にんにく	0.36 g		にんじん	6 g							
酒	2.4 g		砂糖	0.6 g							
でんぶん	9.6 g		しょうゆ	1.8 g							
油	7.2 g		水	24 g							
豚肉	16.5 g		牛肉	22 g							
豆腐(冷)	22 g		米粉平麺(太)	5.5 g							
だいこん	27.5 g		はくさい	33 g							
はくさい	27.5 g		たまねぎ	16.5 g							
にんじん	11 g		にんじん	11 g							
根深ねぎ	11 g		葉ねぎ	5.5 g							
みずな	5.5 g		油	1.1 g							
だし昆布	0.55 g		水	66 g							
けずり節	1.65 g		けずり節	1.65 g							
水	88 g		だし昆布	1.1 g							
塩	0.66 g		でんぶん	1.1 g							
しょうゆ	2.2 g		カレー粉	0.66 g							
こんぶふりかけ	1 袋		塩	0.44 g							
平天	10 g		しょうゆ	2.2 g							
白菜キムチ	12 g		ウスターソース	2.2 g							
たまねぎ	10 g		トマトケチャップ	3.3 g							
にんじん	5 g		ちりめんじゃこ	3.6 g							
にら	3 g		こまつな	12 g							
しょうゆ	0.3 g		白ごま	1.2 g							
油	1 g		ごま油	1.2 g							
牛乳	1 本		塩	0.36 g							
			しょうゆ	1.2 g							
			みかんゼリー	1 個							
			ウインナーソーセージ	15 g							
			じゃがいも	40 g							
			ホールコーン	5 g							
			油	1 g							
			塩	0.2 g							
			こしょう	0.01 g							
			牛乳	1 本							