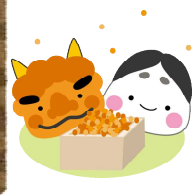
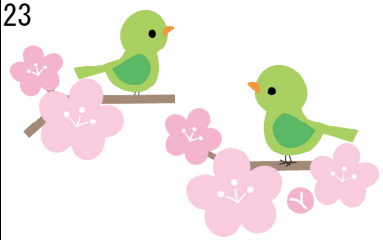
令和5年 2月　学 校 給 食 献 立 表　（小学生）

＊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 牛乳	2 米飯 豚丼 根菜汁 みかん 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） 節分豆 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 牛乳	7 米飯 焼きぎんぴらコロッケ 豆乳クリームシチュー じゃこの洋風ふりかけ 牛乳	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 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 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） 牛乳	15 米飯 白身魚のバジル焼き トマトスープ 角チーズ 牛乳	16 米飯 いか入り中華丼 キムチスープ みかん 牛乳	17 さけごはん 豚肉の角煮 中華スープ 牛乳
20 米飯 パイン缶 ポークカレー 福神漬 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 牛乳	22 米飯 酢豚 ビーフンスープ さかなつくだ煮（袋） 牛乳	23 	24 ツナピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 牛乳
27 米飯 鶏肉のから揚げ みぞれ鍋 昆布ふりかけ（袋） 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 牛乳			

	一ヶ月　平均								
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン 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

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

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、収かく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かく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かくできます。

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」がちょうど収かくできるときで、東山さんが収かく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しについて

小学校6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しします。

こん立内容	当日の通常こん立に、お祝いこん立（とんかつ・お好み焼き・野菜のマヨ風味焼き・ぶどうゼリー）を追加します。	
実し日	17日(金)	箕面・北・萱野・南・豊川南・豊川北
	24日(金)	西・萱野北・西南・萱野東・中・東

★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。）

実し日	給食のこん立名	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

				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	でんぷん	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	でんぷん	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 焼きぎんぴらコロッケ 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
米	80 g
水	112 g
凍り豆腐(サイコロ)	5 g
豚肉	15 g
こまつな	10 g
にんじん	10 g
生しいたけ	5 g
にんにく	0.3 g
ガラスープ	5 g
油	1 g
でんぷん	0.3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
しょうゆ	1 g
ごま油	0.3 g
肉だんご(チキン)	25 g
はくさい	20 g
れんこん	10 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
しょうが	0.3 g
葉ねぎ	5 g
油	1 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
まぐろ油漬	15 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	0.5 g
みりん	0.5 g
油	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
じゃがいも	40 g
牛肉	10 g
たまねぎ	10 g
にんじん	3 g
ささがきごぼう	3 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	1 g
油	1 g
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
でんぷん	1 g
米パン粉	3 g
油	2 g
鶏肉	25 g
はくさい	20 g
たまねぎ	40 g
にんじん	10 g
しめじ	10 g
ほうれんそう	5 g
クリームコーン(缶)	10 g
油	1 g
豆乳	30 g
ブイヨン(缶)	6 g
水	70 g
塩	0.7 g
こしょう	0.02 g
上新粉	1.5 g
ちりめんじゃこ	6 g
バジル	0.1 g
オリーブ油	1 g
塩	0.1 g
白ごま	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	72 g
水	100.8 g
さつまいも	24 g
塩	0.8 g
油	1.6 g
牛肉	35 g
たまねぎ	25 g
葉ねぎ	5 g
油	1 g
酒	2 g
砂糖	2 g
しょうゆ	2 g
水	10 g
ゆず果汁	0.2 g
豚肉	10 g
キャベツ	20 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
ほうれんそう	10 g
煮干し	4 g
水	100 g
信州みそ	4 g
赤みそ	5 g
ヨーグルト	1 個
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さば水煮(缶)	25 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
ピーマン(青)	3 g
ホールトマト(缶)	10 g
セロリ	1 g
にんにく	0.3 g
オリーブ油	2 g
トマトケチャップ	2 g
塩	0.3 g
砂糖	0.2 g
クミンシード	0.2 g
コリアンダー	0.1 g
ターメリック	0.1 g
チリパウダー	0.02 g
鶏肉	30 g
じゃがいも	30 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
カリフラワー	10 g
ブロッコリー	10 g
ブイヨン(缶)	6 g
水	80 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
油	1 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
シルバー	50 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
酒	2 g
でんぷん	8 g
油	5 g
根深ねぎ	10 g
にんじん	10 g
しょうゆ	1.5 g
砂糖	1 g
みりん	1 g
ごま油	1 g
白ごま	1 g
水	5 g
でんぷん	0.2 g
鶏肉	20 g
にんにく	0.2 g
しょうが	0.3 g
米粉平麺(太)	5 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
もやし	15 g
キャベツ	20 g
油	1 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
トウバンジャン	0.1 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
味付けいりこ	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13日(月)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	55 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
酒	2 g
でんぷん	10 g
ささがきごぼう	10 g
でんぷん	3 g
油	6 g
塩	0.1 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	1 g
みりん	1 g
水	5 g
豆腐(冷)	10 g
油揚げ	3 g
だいこん	10 g
はくさい	20 g
たまねぎ	10 g
にんじん	10 g
れんこん	10 g
葉ねぎ	5 g
油	0.5 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
みりん	1 g
ごま油	0.5 g
さかなふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

2月14日(火)

米飯
じぶ煮
とり野菜みそ鍋
ひじきつくだ煮(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	35 g
でんぷん	2 g
油	2 g
たけのこ(水煮)	5 g
にんじん	10 g
生しいたけ	5 g
こまつな	5 g
みりん	0.5 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g
水	20 g
豚肉	20 g
はくさい	30 g
かぶ	15 g
にんじん	10 g
根深ねぎ	10 g
しゅんぎく	5 g
にんにく	0.3 g
油	1 g
トウバンジャン	0.1 g
信州みそ	4 g
赤みそ	5 g
だし昆布	1 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
ひじきつくだ煮	1 袋
牛乳	1 本

2月15日(水)

米飯
白身魚のバジル焼き
トマトスープ
角チーズ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ホキ	55 g
じゃがいも	20 g
酒	1 g
塩	0.3 g
バジルペースト	3 g
油	1 g
ベーコン	15 g
キャベツ	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
ホールトマト(缶)	10 g
トマトケチャップ	8 g
油	1 g
ブイヨン(缶)	6 g
水	100 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

2月16日(木)

米飯
いか入り中華丼
キムチスープ
みかん
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
花いか	10 g
生揚げ	20 g
豚肉	25 g
しょうが	0.5 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
葉ねぎ	5 g
油	1 g
ガラスープ	2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
しょうゆ	1 g
でんぷん	1 g
水	10 g
ごま油	0.5 g
鶏肉	15 g
白菜キムチ	20 g
たまねぎ	15 g
じゃがいも	15 g
にんじん	10 g
にら	5 g
油	1 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	6 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.5 g
みかん	1 個
牛乳	1 本

2月17日(金)

さけごはん
豚肉の角煮
中華スープ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	90.4 g
さけ(フレーク)	12 g
塩	0.8 g
豚肉	70 g
根深ねぎ	15 g
しょうが	1 g
水	10 g
砂糖	2 g
しょうゆ	3 g
酒	1 g
牛肉	10 g
豆腐(冷)	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
はくさい	20 g
こまつな	10 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	3 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 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20日(月)

米飯
パイン缶
ポークカレー
福神漬
ヨーグルトドリンク

食品名	中学年
米	88 g
水	123.2 g
パイナップル(缶)	50 g
豚肉	35 g
じゃがいも	40 g
たまねぎ	45 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.3 g
塩	0.6 g
油	1 g
ブイヨン(缶)	5 g
トマトケチャップ	7 g
ウスターソース	3 g
しょうゆ	3 g
りんごピューレ(缶)	6 g
上新粉	4 g
油	3 g
カレー粉	0.7 g
水	60 g
福神漬	8 g
ヨーグルトドリンク	1 本

2月21日(火)

米飯
さわらの西京焼き
すまし汁
豚そぼろ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さわら西京焼き	1 切
油	1 g
鶏肉	20 g
豆腐(冷)	15 g
だいこん	10 g
はくさい	25 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
だし昆布	1 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
豚肉	15 g
れんこん	5 g
しょうが	0.2 g
白ごま	1 g
油	1 g
しょうゆ	1.5 g
みりん	1 g
砂糖	0.5 g
でんぷん	0.3 g
牛乳	1 本

2月22日(水)

米飯
酢豚
ビーフンスープ
さかなつくだ煮(袋)
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	30 g
しょうが	0.5 g
酒	1 g
しょうゆ	1 g
でんぷん	6 g
油	3 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	5 g
ピーマン(青)	5 g
干ししいたけ	0.3 g
水	10 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
酢	2 g
砂糖	1 g
牛肉	10 g
米粉麺	4 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
キャベツ	20 g
チンゲンサイ	10 g
ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
牛乳	1 本

2月23日(木)

食品名	中学年

2月24日(金)

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
米	72 g
水	100.8 g
まぐろ油漬	8 g
たまねぎ	8 g
にんじん	4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	0.8 g
鶏肉	65 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
トマトケチャップ	5 g
砂糖	0.5 g
ウスターソース	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
油	1 g
ベーコン	15 g
じゃがいも	25 g
にんじん	10 g
キャベツ	20 g
だいこん	15 g
こまつな	10 g
ブイヨン(缶)	8 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
油	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) 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								
でんぷん	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	でんぷん	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								