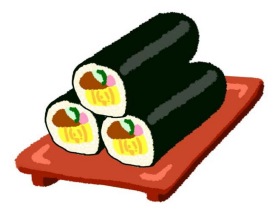


令和6年 2月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

* 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	
	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	812	31.4	24.6	408	3.1	250	0.49	0.55	30

5	米飯 ひじきそぼろ丼 石狩汁 牛肉のいため物 牛乳	6	米飯 タンドリーチキン 野菜たっぷりトマトスープ さかなふりかけ（袋） だいこんのいため物 牛乳	7	米飯 白身魚と凍り豆腐のチリソース 中華スープ 大根漬 はくさいのごまあえ 牛乳	8	米飯 さつまいもの焼きコロッケ Newめんみそ汁 うめじそふりかけ（袋） かぶのとろとろ煮 牛乳	9	米飯 豚キムチ トック ヨーグルトデザート チヂミ 牛乳
12		13	米飯 酢豚 ビーフンスープ 味付けいりこ 切り干し大根のナムル 牛乳	14	米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー フルーツカクテル ヨーグルトドリンク	15	米飯 豚肉と塩昆布いため ゆず風味の根菜汁 納豆 にしんのかんろ煮 牛乳	16	ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 野菜のバジル風味焼き 牛乳
19	米飯 ガパオ 花野菜のスープ 角チーズ りんごゼリー 牛乳	20	米飯 鶏肉の塩こうじから揚げ かぶのみそ汁 ひじきつくだ煮（袋） 煮浸し 牛乳	21	米飯 筑前煮 きつねうどん ゆかりふりかけ（袋） 大学いも 牛乳	22	さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ カレーソテー 牛乳	23	
26	米飯 肉団子の甘酢あん 豆腐のスープ 棒チーズ 牛肉のしぐれ煮 牛乳	27	米飯 やきとり のっぺい汁 じゃこのしそごまふりかけ かぶと豚肉の煮物 牛乳	28	冬のたきこみごはん さんまのからあげとねぎ塩だれ 根菜たっぷりみそ汁 豚肉のいため物 牛乳	29	米飯 焼きゆずウインナー 鶏肉とはくさいのスープ煮 昆布ふりかけ（袋） 野菜のソースいため 牛乳	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。	

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

育っていました。

〈にんじん〉 大きくておいしいにんじんを育てるには、土の中の酸素がたくさん必要です。土の中の水分が多すぎると、酸素が不足して上手く育たなくなってしまうため、畝の横に水路を作り、水はけの良い環境になるよう工夫されていました。



水路



8月に植えた種が、夏の猛暑や豪雨で育たなくなってしまうので、9月にもう一度植えなおしたそうです。1月から2月にかけて、給食に入れてくださっています。

〈こまつな〉 1年中給食にこまつなを入れられるように、植える時期を少しずつずらして、屋外の畑とビニールハウスで育てていらしゃいます。屋外で育てると葉が横に広がるように育ち、厚くてかたいしっかりとした葉と茎になるそうです。でも、ビニールハウスで育てると、葉は縦にまっすぐ伸び、背が高く柔らかい葉になるそうです。環境の違いで育ちかたが変わるのは面白いですね。



〈屋外の畑のこまつな〉



〈ビニールハウスのこまつな〉

令和5年4月からほぼ毎月給食に入れていただいていますよ！



調理方法 2月の献立より

タンドリーチキン（6日の献立）

- ① たまねぎは色紙切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏肉と①、調味料を混ぜ合わせて、1時間ほどつけておく。
- ③ オープン皿に②を並べ、220℃～230℃のオープンで15～20分焼く。

箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー

2月の採用献立をお知らせします

小学校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（火）	タンドリーチキン 野菜たっぷりトマトスープ	西小学校
8日（木）	さつまいもの焼きコロッケ New めんみそ汁	東小学校
15日（木）	豚肉と塩昆布いため ゆず風味の根菜汁	中小学校
28日（水）	冬のたきこみごはん さんまのからあげとねぎ塩だれ 根菜たっぷりみそ汁	豊川南小学校



「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

「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

令和6年

2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9日(金)		
米飯 ひじきそぼろ丼 石狩汁 牛肉のいため物 牛乳			米飯 タンドリーチキン 野菜たっぷりトマトスープ さかなふりかけ(袋) だいこんのいため物 牛乳			米飯 白身魚と凍り豆腐のチリソース 中華スープ 大根漬 はくさいのごまあえ 牛乳			米飯 さつまいもの焼きコロッケ Newめんみそ汁 うめじそふりかけ(袋) かぶのとうとう煮 牛乳			米飯 豚キムチ トック ヨーグルトデザート チヂミ 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	140 g	
豚肉	48 g		鶏肉	72 g		たら	48 g		豚肉	18 g		豚肉	42 g	
ひじき	0.55 g		たまねぎ	12 g		酒	1.2 g		さつまいも	48 g		酒	0.6 g	
糸こんにゃく	6 g		しょうが	0.36 g		凍り豆腐(サイコロ)	3.3 g		たまねぎ	12 g		しょうゆ	1.2 g	
ささがきごぼう	12 g		カレー粉	0.36 g		でんぶん	4.8 g		油	1.2 g		白菜キムチ	24 g	
にんじん	6 g		豆乳	4.8 g		上新粉	4.8 g		塩	0.36 g		たまねぎ	24 g	
白ごま	1.2 g		ウスターソース	3.6 g		油	6 g		こしょう	0.01 g		にんじん	6 g	
でんぶん	0.36 g		酒	1.2 g		たまねぎ	18 g		でんぶん	1.2 g		砂糖	0.6 g	
油	1.2 g		塩	0.18 g		砂糖	1.2 g		米パン粉	2.4 g		しょうゆ	1.2 g	
しょうゆ	2.4 g		油	1.2 g		しょうゆ	0.6 g		油	2.4 g		油	1.2 g	
砂糖	1.8 g		ウインナーソーセージ	11 g		トウバンジャン	0.12 g		鶏肉	22 g		牛肉	11 g	
さけ	27.5 g		じゃがいも	11 g		トマトケチャップ	2.4 g		米粉平麺(細)	5.5 g		トック	22 g	
酒	1.1 g		キャベツ	22 g		水	6 g		生わかめ	2.2 g		たまねぎ	22 g	
油	1.65 g		たまねぎ	22 g		油	1.2 g		たまねぎ	16.5 g		にんじん	11 g	
はくさい	16.5 g		にんじん	11 g		鶏肉	16.5 g		はくさい	16.5 g		チンゲンサイ	11 g	
だいこん	11 g		ホールトマト(缶)	11 g		たまねぎ	22 g		だいこん	11 g		だし昆布	0.55 g	
根深ねぎ	11 g		ブロッコリー	5.5 g		キャベツ	22 g		にんじん	11 g		ガラスープ	4.4 g	
にんじん	11 g		ほうれんそう	5.5 g		もやし	16.5 g		信州みそ	4.4 g		水	110 g	
しめじ	5.5 g		にんにく	0.22 g		チンゲンサイ	11 g		赤みそ	5.5 g		しょうゆ	1.1 g	
こまつな	11 g		トマトケチャップ	8.8 g		油	1.1 g		煮干し	3.3 g		塩	0.66 g	
信州みそ	11 g		オリーブ油	1.1 g		ガラスープ	4.4 g		水	110 g		こしょう	0.02 g	
煮干し	3.3 g		ブイヨン(缶)	6.6 g		だし昆布	0.55 g		うめじそふりかけ	1 袋		ヨーグルトデザート	1 個	
水	110 g		水	110 g		水	110 g		ベーコン	10 g		まぐろ油漬	12 g	
牛肉	25 g		塩	0.55 g		塩	0.66 g		かぶ	30 g		にんじん	6 g	
じゃがいも	15 g		こしょう	0.02 g		こしょう	0.02 g		にんじん	10 g		にら	6 g	
たまねぎ	15 g		さかなふりかけ	1 袋		しょうゆ	1.1 g		ブイヨン(缶)	2 g		じゃがいも	15 g	
塩	0.3 g		まぐろ油漬	10 g		大根漬	12 g		塩	0.1 g		上新粉	5 g	
こしょう	0.01 g		だいこん	35 g		ロースハム	15 g		しょうゆ	1 g		塩	0.1 g	
油	1 g		葉ねぎ	3 g		はくさい	35 g		みりん	1 g		しょうゆ	0.3 g	
牛乳	1 本		油	1 g		にんじん	10 g		でんぶん	0.5 g		ごま油	2.5 g	
			しょうゆ	1.5 g		しょうゆ	1.5 g		油	1 g		牛乳	1 本	
			砂糖	1 g		塩	0.1 g		水	10 g				
			牛乳	1 本		砂糖	0.5 g		牛乳	1 本				
						白ごま	1 g							
						ねりごま	1 g							
						牛乳	1 本							

「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12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)	
		米飯 酢豚 ビーフンスープ 味付けいりこ 切り干し大根のナムル 牛乳		米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー フルーツカクテル ヨーグルトドリンク		米飯 豚肉と塩昆布いため ゆず風味の根菜汁 納豆 にしんのかんろ煮 牛乳		ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 野菜のバジル風味焼き 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	100 g	米	110 g	米	100 g	米	100 g
		水	140 g	水	154 g	水	140 g	水	113 g
		豚肉	48 g	焼き竹輪	5.5 g	豚肉	36 g	まぐろ油漬	10 g
		しょうが	0.6 g	キャベツ	27.5 g	たまねぎ	30 g	切り干し大根	2 g
		酒	1.2 g	にんじん	5.5 g	にんじん	12 g	塩	1 g
		しょうゆ	1.2 g	きゅうり	11 g	葉ねぎ	6 g	こしょう	0.01 g
		でんぷん	7.2 g	油	2.2 g	塩昆布	2.4 g	油	2 g
		油	3.6 g	酢	2.2 g	ごま油	1.2 g	鶏肉	78 g
		たまねぎ	18 g	塩	0.22 g	酒	1.2 g	しょうゆ	3.6 g
		にんじん	6 g	砂糖	0.33 g	しょうゆ	0.6 g	ゆずマーマレード	9.6 g
		たけのこ(水煮)	6 g	こしょう	0.01 g	塩	0.12 g	酒	1.2 g
		ピーマン(青)	6 g	しょうゆ	0.55 g	こしょう	0.01 g	水	24 g
		干しいたけ	0.33 g	豚肉	44 g	鶏肉	33 g	牛肉	8.8 g
		水	12 g	じゃがいも	38.5 g	塩こうじ	1.1 g	豆腐(冷)	22 g
		油	1.2 g	たまねぎ	49.5 g	油	1.1 g	たまねぎ	22 g
		しょうゆ	2.4 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g	はくさい	11 g
		酢	2.4 g	ほうれんそう	5.5 g	だいこん	11 g	にんじん	11 g
		砂糖	1.2 g	にんにく	0.33 g	はくさい	11 g	ホールトマト(缶)	5.5 g
		鶏肉	11 g	しょうが	0.33 g	れんこん	11 g	こまつな	11 g
		米粉麺	4.4 g	塩	0.72 g	こまつな	11 g	にんにく	0.22 g
		たまねぎ	22 g	油	1.2 g	けずり節	1.65 g	トマトケチャップ	8.8 g
		キャベツ	22 g	ブイヨン(缶)	6 g	だし昆布	0.55 g	オリーブ油	0.55 g
		にんじん	11 g	トマトケチャップ	8.4 g	水	110 g	ブイヨン(缶)	6.6 g
		チンゲンサイ	11 g	ウスターソース	3.6 g	ゆず果汁	0.55 g	水	110 g
		ガラスープ	4.4 g	しょうゆ	3.6 g	しょうゆ	1.1 g	塩	0.66 g
		だし昆布	0.55 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	塩	0.66 g	こしょう	0.02 g
		水	110 g	上新粉	4.8 g	納豆(カップ)	1 個	ベーコン	10 g
		塩	0.66 g	油	3.6 g	にしん	1 切	れんこん	10 g
		こしょう	0.02 g	カレー粉	0.84 g	しょうが	1 g	たまねぎ	10 g
		しょうゆ	1.1 g	水	72 g	砂糖	4.5 g	ホールコーン	8 g
		味付けいりこ	1 袋	白桃(缶)	25 g	しょうゆ	3 g	にんじん	5 g
		平天	10 g	みかん(缶)	25 g	酒	1.5 g	ブロッコリー	5 g
		切り干し大根	4 g	ヨーグルトドリンク	1 本	みりん	1.5 g	バジルペースト	2 g
		もやし	10 g			水	5 g	塩	0.2 g
		にんじん	5 g			牛乳	1 本	こしょう	0.01 g
		ごま油	1 g					牛乳	1 本
		しょうゆ	1 g						
		砂糖	0.5 g						
		牛乳	1 本						

週 間 献 立 表

「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

令和6年

2月19日(月)			2月20日(火)			2月21日(水)			2月22日(木)			2月23日(金)		
米飯 ガバオ 花野菜のスープ 角チーズ りんごゼリー 牛乳			米飯 鶏肉の塩こうじから揚げ かぶのみそ汁 ひじきつくだ煮(袋) 煮浸し 牛乳			米飯 筑前煮 きつねうどん ゆかりふりかけ(袋) 大学いも 牛乳			さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ カレーソテー 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				
水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	113 g				
豚肉	48 g		鶏肉	72 g		鶏肉	36 g		さけ(フレーク)	10 g				
凍り豆腐(細切り)	1.8 g		塩こうじ	3.6 g		こんにゃく	12 g		にんじん	5 g				
たまねぎ	30 g		塩	0.12 g		乱切りごぼう	9.6 g		油	2 g				
ピーマン(青)	6 g		でんぶん	14.4 g		れんこん	9.6 g		ガラスープ	3 g				
油	1.2 g		油	7.2 g		にんじん	6 g		塩	1 g				
しょうが	0.24 g		豚肉	11 g		たけのこ(水煮)	6 g		鶏肉	66 g				
にんにく	0.24 g		かぶ	22 g		水	24 g		酒	1.2 g				
酒	1.2 g		たまねぎ	22 g		油	2.4 g		塩	0.24 g				
しょうゆ	2.4 g		にんじん	11 g		しょうゆ	3.6 g		こしょう	0.01 g				
みりん	0.36 g		こんにゃく	11 g		砂糖	1.8 g		生揚げ	12 g				
砂糖	1.2 g		こまつな	11 g		みりん	0.6 g		たまねぎ	12 g				
塩	0.36 g		煮干し	3.3 g		油揚げ	1/2 枚		ピーマン(青)	6 g				
こしょう	0.01 g		水	110 g		砂糖	2 g		トマトケチャップ	12 g				
バジルペースト	3.6 g		信州みそ	4.4 g		しょうゆ	1 g		油	1.2 g				
鶏肉	16.5 g		赤みそ	5.5 g		水	5 g		塩	0.72 g				
カリフラワー	5.5 g		ひじきつくだ煮	1 袋		米粉平麺(太)	7.7 g		こしょう	0.02 g				
ブロッコリー	5.5 g		平天	10 g		はくさい	16.5 g		砂糖	0.6 g				
かぶ	22 g		はくさい	30 g		たまねぎ	16.5 g		でんぶん	0.6 g				
たまねぎ	22 g		にんじん	10 g		にんじん	11 g		ガラスープ	4.8 g				
にんじん	11 g		チンゲンサイ	10 g		こまつな	8.8 g		水	96 g				
ブイヨン(缶)	4.4 g		水	5 g		だし昆布	0.55 g		ベーコン	11 g				
水	110 g		しょうゆ	2 g		けずり節	1.65 g		たまねぎ	22 g				
塩	0.66 g		みりん	1 g		水	110 g		はくさい	22 g				
こしょう	0.02 g		砂糖	0.3 g		しょうゆ	1.1 g		だいこん	16.5 g				
角チーズ	1 個		牛乳	1 本		みりん	1.1 g		にんじん	11 g				
りんごゼリー	1 個					塩	0.66 g		こまつな	11 g				
牛乳	1 本					ゆかりふりかけ	1 袋		ブイヨン(缶)	6.6 g				
						ぎつまいも	50 g		水	110 g				
						砂糖	2 g		塩	0.66 g				
						油	1.5 g		こしょう	0.02 g				
						水	0.5 g		牛肉	10 g				
						しょうゆ	0.5 g		たまねぎ	15 g				
						砂糖	1.5 g		キャベツ	15 g				
						牛乳	1 本		ブロッコリー	10 g				
									にんじん	5 g				
									ホールコーン	5 g				
									にんにく	0.1 g				
									カレー粉	0.2 g				
									塩	0.2 g				
									油	1 g				
									牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

「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

令和6年

2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)			2月29日(木)		
米飯 肉団子の甘酢あん 豆腐のスープ 棒チーズ 牛肉のしぐれ煮 牛乳			米飯 やきとり のっぺい汁 じゃこのしそごまふりかけ かぶと豚肉の煮物 牛乳			冬のたきこみごはん さんまのからあげとねぎ塩だれ 根菜たっぷりみそ汁 豚肉のいため物 牛乳			米飯 焼きゆずウインナー 鶏肉とはくさいのスープ煮 昆布ふりかけ(袋) 野菜のソースいため 牛乳		
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	
水	140 g		水	140 g		水	126 g		水	140 g	
肉だんご(チキン)	36 g		鶏肉	66 g		さつまいも	20 g		ゆず入りウインナー	2 本	
たまねぎ	24 g		根深ねぎ	12 g		えのきたけ	5 g		油	1 g	
にんじん	6 g		砂糖	1.8 g		塩昆布	2 g		鶏肉	38.5 g	
ピーマン(青)	6 g		しょうゆ	3.6 g		塩	0.8 g		塩	0.11 g	
砂糖	1.8 g		みりん	1.2 g		さんま	1 枚		こしょう	0.01 g	
しょうゆ	2.4 g		油	1.2 g		塩	0.24 g		油	1.1 g	
酢	1.2 g		生揚げ	11 g		でんぷん	7.2 g		たまねぎ	27.5 g	
水	18 g		はくさい	22 g		油	4.8 g		はくさい	27.5 g	
でんぷん	1.2 g		だいこん	16.5 g		根深ねぎ	12 g		にんじん	11 g	
油	1.2 g		れんこん	11 g		にんにく	0.12 g		生しいたけ	5.5 g	
豚肉	11 g		にんじん	11 g		しょうが	0.12 g		こまつな	11 g	
豆腐(冷)	22 g		さといも	11 g		塩	0.24 g		ブイヨン(缶)	4.4 g	
たまねぎ	22 g		しゅんぎく	3.3 g		ガラスープ	2.4 g		水	88 g	
にんじん	11 g		けずり節	1.65 g		白ごま	0.6 g		塩	0.66 g	
えのきたけ	5.5 g		だし昆布	0.55 g		油	1.2 g		こしょう	0.02 g	
チンゲンサイ	11 g		水	110 g		水	3.6 g		こんぶふりかけ	1 袋	
ガラスープ	4.4 g		塩	0.66 g		油揚げ	3.3 g		牛肉	20 g	
だし昆布	0.55 g		しょうゆ	1.1 g		豆腐(冷)	16.5 g		キャベツ	25 g	
水	110 g		でんぷん	1.1 g		だいこん	22 g		にんじん	5 g	
塩	0.66 g		ちりめんじゃこ	6 g		にんじん	16.5 g		ブロッコリー	10 g	
こしょう	0.02 g		白ごま	1.2 g		たまねぎ	11 g		油	1 g	
しょうゆ	1.1 g		ゆかりふりかけ	0.36 g		もやし	11 g		ウスターソース	2 g	
棒チーズ	1 本		油	1.2 g		だいこん(葉)	3.3 g		塩	0.1 g	
牛肉	30 g		豚肉	30 g		ほうれんそう	5.5 g		こしょう	0.01 g	
たまねぎ	20 g		酒	1 g		信州みそ	4.4 g		牛乳	1 本	
にんじん	10 g		しょうゆ	1 g		赤みそ	5.5 g				
さやいんげん	3 g		かぶ	20 g		だし昆布	0.55 g				
しょうが	0.5 g		チンゲンサイ	5 g		けずり節	1.65 g				
酒	1 g		しょうが	0.2 g		水	110 g				
砂糖	1 g		油	1 g		豚肉	30 g				
しょうゆ	2 g		しょうゆ	2 g		たまねぎ	20 g				
水	5 g		砂糖	1 g		にんじん	10 g				
牛乳	1 本		水	20 g		にら	5 g				
			でんぷん	1 g		油	1 g				
			牛乳	1 本		砂糖	1 g				
						しょうゆ	2 g				
						牛乳	1 本				