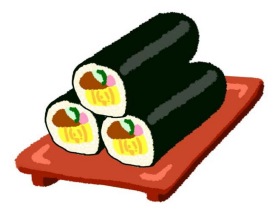


令和6年 2月 学校給食献立表 (1～6年生)

* 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	
	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	533	22.4	18.2	370	2.0	185	0.33	0.46	18
中学年	641	25.1	19.4	377	2.3	198	0.37	0.48	20
高学年	713	27.1	20.4	384	2.6	210	0.40	0.50	22

5	米飯 ひじきそぼろ丼 石狩汁 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） 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 牛乳	8	米飯 さつまいもの焼きコロケ Newめんみそ汁 うめじそふりかけ（袋） 牛乳	9	米飯 豚キムチ トック ヨーグルトデザート 牛乳
12		13	米飯 酢豚 ビーフンスープ 味付けいりこ 牛乳	14	米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー 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 牛乳	16	ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 牛乳
19	米飯 ガパオ 花野菜のスープ 角チーズ 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） 牛乳	21	米飯 筑前煮 きつねうどん ゆかりふりかけ（袋） 牛乳	22	さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 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 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 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） 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>

みのお はたけ 箕面の畑 だより

そだ
育っていました。

〈にんじん〉 おお 大きくておいしいにんじんを育てるには、つち なか 土の中の
さんそ ひつよう 酸素がたくさん必要です。つち なか すいぶん おお 土の中の水分が多すぎると、さんそ 酸素が不足して
うま そだ 上手く育たなくなってしまうため、うねの横に水路を作り、水はけの良
い かん 境 になるよう工夫されていました。



がつ う たね なつ 8月に植えた種が、夏のもう暑や
ごう 雨で育たなくなってしまう
たので、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〉 ねんじゅうきゅうしよく 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、おくがい はたけ 屋外の畑とビニールハウスで育てていら
っしゃいます。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くきになるそうです。でも、ビニールハウスで育
てると、葉は縦にまっすぐのび、せ たか 背が高くやわらかい葉になるそうです。
かん 境 のちがいで育ちかたが変わるのは面白いですね。



おくがい はたけ
〈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月のこん立より

タンドリーチキン (6日のこん立)

- ① たまねぎは色紙切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② とり肉と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。

みのお し ない しょうがっこう ねんせい かんが ぎゅうしよく 箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー

2月の採用こん立をお知らせします

しょうがっこう ねんせい ぎゅうしよく 小学校6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ！
こんげつ だて とうじょう たの 今月は4つのこん立が登場します。楽しみにしててくださいね。
(給食に合うように、内容を一部変こうしている場合があります。)

じっ び 実施日	ぎゅうしよく だてめい 給食のこん立名	かんが ひと 考えた人の がっこうめい 学校名
か か 6日(火)	タンドリーチキン 野菜たっぷりトマトスープ	にししょうがっこう 西小学校
か もく 8日(木)	さつまいもの焼きコロッケ Newめんみそ汁	ひがししょうがっこう 東小学校
にち もく 15日(木)	ぶたにく しおこん ぶ 豚肉と塩昆布いため ゆず風味の根菜汁	なかしょうがっこう 中小学校
にち すい 28日(水)	ふゆ 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	とよかわみなみしょうがっこう 豊川南小学校



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1日(木)		2月2日(金)	
						米飯 キャベツのサラダ ハヤシライス ヨーグルトドリンク		米飯 いわしのかば焼き風 ちゃんこ汁 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	88 g	米	80 g
						水	123.2 g	水	112 g
						鶏肉	15 g	いわし開き	1 枚
						キャベツ	25 g	でんぷん	6 g
						きゅうり	10 g	油	4 g
						油	2 g	砂糖	1 g
						酢	1 g	しょうゆ	2 g
						しょうゆ	0.5 g	みりん	1 g
						塩	0.2 g	でんぷん	0.2 g
						砂糖	0.2 g	水	5 g
						こしょう	0.01 g	肉だんご(チキン)	25 g
						牛肉	40 g	はくさい	25 g
						たまねぎ	45 g	だいこん	15 g
						にんじん	10 g	にんじん	10 g
						じゃがいも	35 g	れんこん	10 g
						セロリ	1 g	根深ねぎ	10 g
						油	1 g	みずな	5 g
						トマトピューレ	8 g	けずり節	1.5 g
						トマトケチャップ	8 g	だし昆布	0.5 g
						ウスターソース	1 g	水	80 g
						米粉ハヤシルウ	4 g	塩	0.6 g
						上新粉	1 g	しょうゆ	1 g
						ブイヨン(缶)	4 g	節分豆	1 袋
						水	60 g	牛乳	1 本
						塩	0.5 g		
						こしょう	0.02 g		
						ヨーグルトドリンク	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) 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 牛乳			米飯 さつまいもの焼きコロッケー Newめんみそ汁 うめじそふりかけ(袋) 牛乳			米飯 豚キムチ トック ヨーグルトデザート 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	112 g	
豚肉	40 g		鶏肉	60 g		たら	40 g		豚肉	15 g		豚肉	35 g	
ひじき	0.5 g		たまねぎ	10 g		酒	1 g		さつまいも	40 g		酒	0.5 g	
糸こんにゃく	5 g		しょうが	0.3 g		凍り豆腐(サイコロ)	3 g		たまねぎ	10 g		しょうゆ	1 g	
ささがきごぼう	10 g		カレー粉	0.3 g		でんぷん	4 g		油	1 g		白菜キムチ	20 g	
にんじん	5 g		豆乳	4 g		上新粉	4 g		塩	0.3 g		たまねぎ	20 g	
白ごま	1 g		ウスターソース	3 g		油	5 g		こしょう	0.01 g		にんじん	5 g	
でんぷん	0.3 g		酒	1 g		たまねぎ	15 g		でんぷん	1 g		砂糖	0.5 g	
油	1 g		塩	0.15 g		砂糖	1 g		米パン粉	2 g		しょうゆ	1 g	
しょうゆ	2 g		油	1 g		しょうゆ	0.5 g		油	2 g		油	1 g	
砂糖	1.5 g		ウインナーソーセージ	10 g		トウバンジャン	0.1 g		鶏肉	20 g		牛肉	10 g	
さけ	25 g		じゃがいも	10 g		トマトケチャップ	2 g		米粉平麺(細)	5 g		トック	20 g	
酒	1 g		キャベツ	20 g		水	5 g		生わかめ	2 g		たまねぎ	20 g	
油	1.5 g		たまねぎ	20 g		油	1 g		たまねぎ	15 g		にんじん	10 g	
はくさい	15 g		にんじん	10 g		鶏肉	15 g		はくさい	15 g		チンゲンサイ	10 g	
だいこん	10 g		ホールトマト(缶)	10 g		たまねぎ	20 g		だいこん	10 g		だし昆布	0.5 g	
根深ねぎ	10 g		ブロッコリー	5 g		キャベツ	20 g		にんじん	10 g		ガラスープ	4 g	
にんじん	10 g		ほうれんそう	5 g		もやし	15 g		信州みそ	4 g		水	100 g	
しめじ	5 g		にんにく	0.2 g		チンゲンサイ	10 g		赤みそ	5 g		しょうゆ	1 g	
こまつな	10 g		トマトケチャップ	8 g		油	1 g		煮干し	3 g		塩	0.6 g	
信州みそ	10 g		オリーブ油	1 g		ガラスープ	4 g		水	100 g		こしょう	0.02 g	
煮干し	3 g		ブイヨン(缶)	6 g		だし昆布	0.5 g		うめじそふりかけ	1 袋		ヨーグルトデザート	1 個	
水	100 g		水	100 g		水	100 g		牛乳	1 本		牛乳	1 本	
牛乳	1 本		塩	0.5 g		塩	0.6 g							
			こしょう	0.02 g		こしょう	0.02 g							
			さかなふりかけ	1 袋		しょうゆ	1 g							
			牛乳	1 本		大根漬	10 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)	
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
米飯		米	80 g	米	88 g	米	80 g	米	80 g
酢豚		水	112 g	水	123.2 g	水	112 g	水	90.4 g
ビーフンスープ		豚肉	40 g	焼き竹輪	5 g	豚肉	30 g	まぐろ油漬	8 g
味付けいりこ		しょうが	0.5 g	キャベツ	25 g	たまねぎ	25 g	切り干し大根	1.6 g
牛乳		酒	1 g	にんじん	5 g	にんじん	10 g	塩	0.8 g
		しょうゆ	1 g	きゅうり	10 g	葉ねぎ	5 g	こしょう	0.01 g
		でんぷん	6 g	油	2 g	塩昆布	2 g	油	1.6 g
		油	3 g	酢	2 g	ごま油	1 g	鶏肉	65 g
		たまねぎ	15 g	塩	0.2 g	酒	1 g	しょうゆ	3 g
		にんじん	5 g	砂糖	0.3 g	しょうゆ	0.5 g	ゆずマーマレード	8 g
		たけのこ(水煮)	5 g	こしょう	0.01 g	塩	0.1 g	酒	1 g
		ピーマン(青)	5 g	しょうゆ	0.5 g	こしょう	0.01 g	水	20 g
		干しいたけ	0.3 g	豚肉	40 g	鶏肉	30 g	牛肉	8 g
		水	10 g	じゃがいも	35 g	塩こうじ	1 g	豆腐(冷)	20 g
		油	1 g	たまねぎ	45 g	油	1 g	たまねぎ	20 g
		しょうゆ	2 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	はくさい	10 g
		酢	2 g	ほうれんそう	5 g	だいこん	10 g	にんじん	10 g
		砂糖	1 g	にんにく	0.3 g	はくさい	10 g	ホールトマト(缶)	5 g
		鶏肉	10 g	しょうが	0.3 g	れんこん	10 g	こまつな	10 g
		米粉麺	4 g	塩	0.6 g	こまつな	10 g	にんにく	0.2 g
		たまねぎ	20 g	油	1 g	けずり節	1.5 g	トマトケチャップ	8 g
		キャベツ	20 g	ブイヨン(缶)	5 g	だし昆布	0.5 g	オリーブ油	0.5 g
		にんじん	10 g	トマトケチャップ	7 g	水	100 g	ブイヨン(缶)	6 g
		チンゲンサイ	10 g	ウスターソース	3 g	ゆず果汁	0.5 g	水	100 g
		ガラスープ	4 g	しょうゆ	3 g	しょうゆ	1 g	塩	0.6 g
		だし昆布	0.5 g	りんごピューレ(缶)	6 g	塩	0.6 g	こしょう	0.02 g
		水	100 g	上新粉	4 g	納豆(カップ)	1 個	牛乳	1 本
		塩	0.6 g	油	3 g	牛乳	1 本		
		こしょう	0.02 g	カレー粉	0.7 g				
		しょうゆ	1 g	水	60 g				
		味付けいりこ	1 袋	ヨーグルトドリンク	1 本				
		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 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) 牛乳			米飯 筑前煮 きつねうどん ゆかりふりかけ(袋) 牛乳			さけピラフ 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	80 g		米	80 g		米	80 g		米	80 g				
水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	90.4 g				
豚肉	40 g		鶏肉	60 g		鶏肉	30 g		さけ(フレーク)	8 g				
凍り豆腐(細切り)	1.5 g		塩こうじ	3 g		こんにゃく	10 g		にんじん	4 g				
たまねぎ	25 g		塩	0.1 g		乱切りごぼう	8 g		油	1.6 g				
ピーマン(青)	5 g		でんぶん	12 g		れんこん	8 g		ガラスープ	2.4 g				
油	1 g		油	6 g		にんじん	5 g		塩	0.8 g				
しょうが	0.2 g		豚肉	10 g		たけのこ(水煮)	5 g		鶏肉	55 g				
にんにく	0.2 g		かぶ	20 g		水	20 g		酒	1 g				
酒	1 g		たまねぎ	20 g		油	2 g		塩	0.2 g				
しょうゆ	2 g		にんじん	10 g		しょうゆ	3 g		こしょう	0.01 g				
みりん	0.3 g		こんにゃく	10 g		砂糖	1.5 g		生揚げ	10 g				
砂糖	1 g		こまつな	10 g		みりん	0.5 g		たまねぎ	10 g				
塩	0.3 g		煮干し	3 g		油揚げ	1/2 枚		ピーマン(青)	5 g				
こしょう	0.01 g		水	100 g		砂糖	2 g		トマトケチャップ	10 g				
バジルペースト	3 g		信州みそ	4 g		しょうゆ	1 g		油	1 g				
鶏肉	15 g		赤みそ	5 g		水	5 g		塩	0.6 g				
カリフラワー	5 g		ひじきつくだ煮	1 袋		米粉平麺(太)	7 g		こしょう	0.02 g				
ブロッコリー	5 g		牛乳	1 本		はくさい	15 g		砂糖	0.5 g				
かぶ	20 g					たまねぎ	15 g		でんぶん	0.5 g				
たまねぎ	20 g					にんじん	10 g		ガラスープ	4 g				
にんじん	10 g					こまつな	8 g		水	80 g				
ブイヨン(缶)	4 g					だし昆布	0.5 g		ベーコン	10 g				
水	100 g					けずり節	1.5 g		たまねぎ	20 g				
塩	0.6 g					水	100 g		はくさい	20 g				
こしょう	0.02 g					しょうゆ	1 g		だいこん	15 g				
角チーズ	1 個					みりん	1 g		にんじん	10 g				
牛乳	1 本					塩	0.6 g		こまつな	10 g				
						ゆかりふりかけ	1 袋		ブイヨン(缶)	6 g				
						牛乳	1 本		水	100 g				
									塩	0.6 g				
									こしょう	0.02 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 牛乳			米飯 やきとり のっぺい汁 じゃこのしそごまふりかけ 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 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) 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	
米	80 g		米	80 g		米	72 g		米	80 g	
水	112 g		水	112 g		水	100.8 g		水	112 g	
肉だんご(チキン)	30 g		鶏肉	55 g		さつまいも	16 g		ゆず入りウインナー	2 本	
たまねぎ	20 g		根深ねぎ	10 g		えのきたけ	4 g		油	1 g	
にんじん	5 g		砂糖	1.5 g		塩昆布	1.6 g		鶏肉	35 g	
ピーマン(青)	5 g		しょうゆ	3 g		塩	0.64 g		塩	0.1 g	
砂糖	1.5 g		みりん	1 g		さんま	1 枚		こしょう	0.01 g	
しょうゆ	2 g		油	1 g		塩	0.2 g		油	1 g	
酢	1 g		生揚げ	10 g		でんぷん	6 g		たまねぎ	25 g	
水	15 g		はくさい	20 g		油	4 g		はくさい	25 g	
でんぷん	1 g		だいこん	15 g		根深ねぎ	10 g		にんじん	10 g	
油	1 g		れんこん	10 g		にんにく	0.1 g		生しいたけ	5 g	
豚肉	10 g		にんじん	10 g		しょうが	0.1 g		こまつな	10 g	
豆腐(冷)	20 g		さといも	10 g		塩	0.2 g		ブイヨン(缶)	4 g	
たまねぎ	20 g		しゅんぎく	3 g		ガラスープ	2 g		水	80 g	
にんじん	10 g		けずり節	1.5 g		白ごま	0.5 g		塩	0.6 g	
えのきたけ	5 g		だし昆布	0.5 g		油	1 g		こしょう	0.02 g	
チンゲンサイ	10 g		水	100 g		水	3 g		こんぶふりかけ	1 袋	
ガラスープ	4 g		塩	0.6 g		油揚げ	3 g		牛乳	1 本	
だし昆布	0.5 g		しょうゆ	1 g		豆腐(冷)	15 g				
水	100 g		でんぷん	1 g		だいこん	20 g				
塩	0.6 g		ちりめんじゃこ	5 g		にんじん	15 g				
こしょう	0.02 g		白ごま	1 g		たまねぎ	10 g				
しょうゆ	1 g		ゆかりふりかけ	0.3 g		もやし	10 g				
棒チーズ	1 本		油	1 g		だいこん(葉)	3 g				
牛乳	1 本		牛乳	1 本		ほうれんそう	5 g				
						信州みそ	4 g				
						赤みそ	5 g				
						だし昆布	0.5 g				
						けずり節	1.5 g				
						水	100 g				
						牛乳	1 本				