

令和7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
3 キャロットライス さつまいもの豆乳グラタン かぶのスープ スライスチーズ 牛乳	4 米飯 チヂミ スンドゥブチゲ 牛乳	5 米飯 いか入り八宝菜 冬野菜のスープ じゃこのつくだ煮 牛乳	6 米飯 油淋鶏 (たまねぎソース) おっきりこみ さかなふりかけ (袋) 牛乳	7 米飯 パイン缶 ポークカレー ヨーグルトドリンク
10 米飯 変わりマーボ豆腐 春雨スープ 味付けいりこ 牛乳	11 	12 米飯 さわらのたつた揚げときんぴら さといものみそ汁 焼きのり 牛乳	13 米飯 元気100倍そばろ井 体ぽかぽかミネストローネ 角チーズ 牛乳	14 米飯 鶏肉と生揚げの煮物 五目汁 ゆかりふりかけ (袋) 牛乳
17 麦ごはん ドレッシングサラダ ハッシュドポーク ヨーグルトデザート 牛乳	18 米飯 豚肉のねぎ塩のつけ 冬野菜の団子汁 わかめふりかけ (袋) 牛乳	19 米飯 竹輪の磯辺揚げ うま煮 しば漬 牛乳	20 米飯 肉じゃが みそ汁 ツナそばろ ヨーグルトドリンク	21 さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 牛乳
24 	25 米飯 切り干し大根の煮物 カレーうどん 納豆 牛乳	26 米飯 肉団子酢豚 豆乳スープ うめじそふりかけ (袋) 牛乳	27 米飯 さばの塩こうじ焼き ちゃんこ汁 昆布ふりかけ (袋) 牛乳	28 ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 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。

	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	535	22.2	18.1	372	1.8	206	0.35	0.47	19
中学年	646	24.9	19.4	379	2.2	221	0.39	0.49	21
高学年	719	26.9	20.5	386	2.4	235	0.43	0.51	23

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

がつじょう 12月上じゅん、ほうしよ地区に
ある荒木さんの畑を訪問しま
した。ブロッコリー、こまつ

な、リーフレタス、ほうれんそう、にんじん、みずな、しゅんぎ
く、はくさい、だいこん、パプリカ、ねぎ、わけぎなどいろいろな
種類の野菜が育てられていました。

〈キャベツ〉畑には、ソフト

あおむしの食べた穴がたくさん
ありますね。

ボールくらいの大きさのものか
ら、収かく間近の大きさのもの
まで、いろいろな大きさのキャ
ベツが育っていました。よく見
ると、葉っぱに穴がたくさん空



いています。今年は11月ごろまでちょうちよが飛んできて卵を産み
つけたので、あおむしが食べてしまったそうです。やっと寒くなり虫
が減りました。これからどんどん大きくなって、12月末に収かくだ
そうです。

〈にら〉にらは、青々としげった

(かり取り前) → (かり取り後)

葉を根元のところでかり取ると、また
同じ株から新しい葉が出てきます。な
んと7~8年くらい連続で収かくで
るそうです。そういえば、お店で売っ
ているにらも、根はありませんね。



今年から野菜作りに取り組んでおられる荒木さんは、「使った肥料や
野菜の様子を写真にとり、その日の作業を記録して、野菜作りを学ん
でいます。暑さや寒さの中で大変な作業をしたり、それでも植えた野菜
がかれてがっかりしたり、毎日虫をピンセットで取ったりしながら育
てた『あせとなみだの結しよう』の野菜です。みなさんにおいしく食
べてもらいたいです。」とおっしゃっていました。

調理方法

2月のこん立より

チヂミ (2月4日のこん立)

- ① まぐろ油づけは油をきっておく。
- ② にんじんはせん切り、にらは1~2cm長さに切る。
- ③ じゃがいもはすりおろす。(長時間おくと、変色するので注意する。)
- ④ ①~③、上新粉を混ぜ合わせ、塩、しょうゆで味付けをする。
- ⑤ フライパンに多めのごま油をひき、④の材料を入れて広げ、両面を焼く。

※給食では、ごま油をひいたオーブントレイに生地を入れて、
表面にこげ目がつく程度に焼いて、仕上げます。

みのお しょうがっこう ねんせい かんが きゅうしよく
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!

小学校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、内容を一部変こうしている場合があります。)

じつ 実施日	きゅうしよく 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
むいか 6日(木)	ユーリンチー 油淋鶏(たまねぎソース) おっきりこみ	とよかわみなみしょうがっこう 豊川南小学校
にち 13日(木)	げんき ばい どん 元気100倍そぼろ丼 からだ 体ぽかぽかミネストローネ	なかしょうがっこう 中小学校
にち 18日(火)	ぶたにく しお 豚肉のねぎ塩のつけ ふゆやさい だんごじる 冬野菜の団子汁	にししょうがっこう 西小学校
にち 26日(水)	にくだんごすぶた 肉団子酢豚 とうりゅう 豆乳スープ	ひがししょうがっこう 東小学校

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7年

2月3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)		
キャロットライス さつまいもの豆乳グラタン かぶのスープ スライスチーズ 牛乳			米飯 チヂミ スンドゥブチゲ 牛乳			米飯 いか入り八宝菜 冬野菜のスープ じゃこのつくだ煮 牛乳			米飯 油淋鶏(たまねぎソース) おつきりこみ さかなふりかけ(袋) 牛乳			米飯 パイン缶 ポークカレー ヨーグルトドリンク		
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	88 g	
水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	112 g		水	123.2 g	
にんじん	8 g		まぐろ油漬	10 g		豚肉	30 g		鶏肉	50 g		パイナップル(缶)	50 g	
ガラスープ	2.4 g		にら	5 g		花いか	10 g		塩	0.2 g		豚肉	40 g	
塩	0.8 g		にんじん	5 g		酒	1 g		しょうが	0.2 g		じゃがいも	40 g	
こしょう	0.01 g		じゃがいも	15 g		たまねぎ	20 g		酒	1 g		たまねぎ	40 g	
油	1.6 g		上新粉	4 g		キャベツ	20 g		でんぷん	8 g		にんじん	10 g	
ウインナーソーセージ	15 g		塩	0.1 g		チンゲンサイ	5 g		油	5 g		こまつな	10 g	
さつまいも	25 g		しょうゆ	0.5 g		にんじん	5 g		たまねぎ	15 g		にんにく	0.3 g	
たまねぎ	20 g		ごま油	2 g		干しいたけ	0.3 g		ピーマン(青)	5 g		しょうが	0.3 g	
さやいんげん	2 g		豚肉	30 g		ガラスープ	4 g		酢	1 g		油	1 g	
油	1 g		にんにく	0.2 g		水	20 g		トマトケチャップ	2 g		ブイヨン(缶)	5 g	
豆乳	20 g		しょうが	0.2 g		しょうゆ	1 g		砂糖	1 g		トマトケチャップ	7 g	
ブイヨン(缶)	2 g		油	0.5 g		塩	0.2 g		みりん	1 g		りんごピューレ(缶)	6 g	
上新粉	2 g		豆腐(冷)	30 g		こしょう	0.01 g		水	5 g		ウスターソース	3 g	
塩	0.3 g		白菜キムチ	20 g		油	1 g		油	1 g		しょうゆ	3 g	
こしょう	0.01 g		たまねぎ	15 g		でんぷん	1 g		油揚げ	3 g		塩	0.6 g	
米パン粉	2 g		糸こんにゃく	10 g		肉だんご(チキン)	20 g		米粉平麺(太)	5 g		上新粉	4 g	
油	1 g		にんじん	10 g		じゃがいも	15 g		さといも	10 g		油	3 g	
鶏肉	15 g		しゅんぎく	5 g		かぶ	10 g		だいこん	10 g		カレー粉	0.7 g	
かぶ	25 g		だし昆布	0.5 g		たまねぎ	10 g		にんじん	10 g		水	60 g	
たまねぎ	15 g		ガラスープ	5 g		はくさい	10 g		はくさい	10 g		ヨーグルトドリンク	1 本	
にんじん	10 g		水	80 g		にんじん	5 g		根深ねぎ	10 g				
チンゲンサイ	10 g		信州みそ	5 g		ブロッコリー	5 g		しめじ	10 g				
だし昆布	0.5 g		塩	0.3 g		ガラスープ	4 g		ささがきごぼう	5 g				
ガラスープ	4 g		しょうゆ	1 g		だし昆布	0.5 g		こまつな	10 g				
水	100 g		コチュジャン	1 g		水	100 g		けずり節	1.5 g				
しょうゆ	1 g		牛乳	1 本		塩	0.6 g		だし昆布	0.5 g				
塩	0.6 g					こしょう	0.02 g		水	100 g				
こしょう	0.02 g					ちりめんじゃこ	6 g		塩	0.6 g				
スライスチーズ	1 枚					白ごま	1 g		しょうゆ	1 g				
牛乳	1 本					砂糖	1 g		でんぷん	1 g				
						しょうゆ	1 g		さかなふりかけ	1 袋				
						みりん	1 g		牛乳	1 本				
						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](#)

[illegible]

[「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]