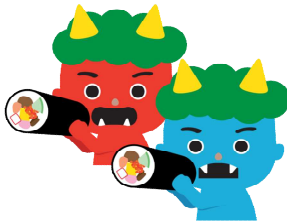


# 令和7年 2月 学 校 給 食 献 立 表 (7～9年生)

\* 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                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 3<br>キャロットライス<br>さつまいもの豆乳グラタン<br>かぶのスープ<br>スライスチーズ<br>牛乳                                 | 4<br>米飯<br>チヂミ<br>スンドゥブチゲ<br>牛肉のいため物<br>牛乳                                              | 5<br>米飯<br>いか入り八宝菜<br>冬野菜のスープ<br>じゃこのつくだ煮<br>みかんゼリー<br>牛乳      | 6<br>米飯<br>油淋鶏（たまねぎソース）<br>おっきりこみ<br>さかなふりかけ（袋）<br>パリパリ昆布<br>牛乳 | 7<br>米飯<br>パイ缶<br>ポークカレー<br>だいこんサラダ<br>ヨーグルトドリンク               |
| 10<br>米飯<br>変わりマーボ豆腐<br>春雨スープ<br>味付けいりこ<br>ツナとコーンのいため物<br>牛乳                             | 11<br> | 12<br>米飯<br>さわらのたつた揚げ<br>さといものみそ汁<br>焼きのり<br>牛肉とごぼうのいため物<br>牛乳 | 13<br>米飯<br>元気100倍そばろ井<br>体ほかほかミネストローネ<br>角チーズ<br>焼きりんご<br>牛乳   | 14<br>米飯<br>鶏肉と生揚げの煮物<br>五目汁<br>ゆかりふりかけ（袋）<br>じゃがいものり塩風味<br>牛乳 |
| 17<br>麦ごはん<br>ドレッシングサラダ<br>ハッシュドポーク<br>ヨーグルトデザート<br>牛乳                                   | 18<br>米飯<br>豚肉のねぎ塩のつけ<br>冬野菜の団子汁<br>わかめふりかけ（袋）<br>こまつなのいため物<br>牛乳                       | 19<br>米飯<br>竹輪の磯辺揚げ<br>うま煮<br>しば漬<br>大学いも<br>牛乳                | 20<br>米飯<br>肉じゃが<br>みそ汁<br>ツナそばろ<br>茎わかめのサラダ<br>ヨーグルトドリンク       | 21<br>さけピラフ<br>鶏肉のトマト煮<br>コンソメスープ<br>カレーソテー<br>牛乳              |
| 24<br> | 25<br>米飯<br>切り干し大根の煮物<br>カレーうどん<br>納豆<br>キャベツのごまあえ<br>牛乳                                | 26<br>米飯<br>肉団子酢豚<br>豆乳スープ<br>うめじそふりかけ（袋）<br>カクテルゼリー<br>牛乳     | 27<br>米飯<br>さばの塩こうじ焼き<br>ちゃんこ汁<br>昆布ふりかけ（袋）<br>切り干しベーコン<br>牛乳   | 28<br>ツナピラフ<br>鶏肉のマーマレード煮<br>トマトスープ<br>野菜のバジル風味焼き<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミン         |            |            |           |
|     |                 |              |           |               |           | A<br>(μgRAE) | B1<br>(mg) | B2<br>(mg) | C<br>(mg) |
| 中学生 | 795             | 29.7         | 23.4      | 403           | 2.9       | 258          | 0.48       | 0.54       | 32        |

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、坊島地区にある  
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。

あおむしの食べた穴がたくさんありますね。

〈キャベツ〉 畑には、ソフトボ

ールくらいの大きさのものから、収穫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月頃までちょうちょ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月末に収穫だそうです。

(刈り取り前) → (刈り取り後)

〈にら〉 にらは、青々と茂った葉

を根元のところで刈り取ると、また同じ株から新しい葉が出てきます。なんと7～8年くらい連続で収穫できるそうです。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撮り、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枯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『汗と涙の結晶』の野菜です。みなさんにおいしく食べてもらいたいです。」とおしゃっていました。

## 卒業お祝い給食の実施について

9年生を対象に2月21日(金)と28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(お好み焼き・とんかつ・フライドポテト・焼きウインナー・ぶどうゼリー)を追加します。 |          |
|------|----------------------------------------------------------|----------|
| 実施日  | 21日(金)                                                   | 彩都の丘学園   |
|      | 28日(金)                                                   | とどろみの森学園 |

## 調理方法

2月の献立より

チヂミ(2月4日の献立)

- ①まぐろ油漬は油をきっておく。
- 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。)
- ④①～③、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、表面に焦げ目がつく程度に焼いて、仕上げます。

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(木)  | ユーリンチー<br>油淋鶏(たまねぎソース)<br>おっきりこみ | 豊川南小学校   |
| 13日(木) | 元気100倍そぼろ丼<br>体ぽかぽかミネストローネ       | 中小学校     |
| 18日(火) | 豚肉のねぎ塩のつけ<br>冬野菜の団子汁             | 西小学校     |
| 26日(水) | 肉団子酢豚<br>豆乳スープ                   | 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<br>さつまいもの豆乳グラタン<br>かぶのスープ<br>スライスチーズ<br>牛乳 |        |  | 米飯<br>チヂミ<br>スンドゥブチゲ<br>牛肉のいため物<br>牛乳 |        |  | 米飯<br>いか入り八宝菜<br>冬野菜のスープ<br>じゃこのつくだ煮<br>みかんゼリー<br>牛乳 |        |  | 米飯<br>油淋鶏(たまねぎソース)<br>おっきりこみ<br>さかなふりかけ(袋)<br>パリパリ昆布<br>牛乳 |        |  | 米飯<br>パイン缶<br>ポークカレー<br>だいこんサラダ<br>ヨーグルトドリンク |        |  |
| 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                                            | 110 g  |  |
| 水                                                   | 140 g  |  | 水                                     | 140 g  |  | 水                                                    | 140 g  |  | 水                                                          | 140 g  |  | 水                                            | 154 g  |  |
| にんじん                                                | 10 g   |  | まぐろ油漬                                 | 12 g   |  | 鶏肉                                                   | 36 g   |  | 鶏肉                                                         | 60 g   |  | パイナップル(缶)                                    | 60 g   |  |
| ガラスープ                                               | 3 g    |  | にら                                    | 6 g    |  | 塩                                                    | 12 g   |  | 塩                                                          | 0.24 g |  | 豚肉                                           | 44 g   |  |
| 塩                                                   | 1 g    |  | にんじん                                  | 6 g    |  | 酒                                                    | 1.2 g  |  | しょうが                                                       | 0.24 g |  | じゃがいも                                        | 44 g   |  |
| こしょう                                                | 0.01 g |  | じゃがいも                                 | 18 g   |  | たまねぎ                                                 | 24 g   |  | 酒                                                          | 1.2 g  |  | たまねぎ                                         | 44 g   |  |
| 油                                                   | 2 g    |  | 上新粉                                   | 4.8 g  |  | キャベツ                                                 | 24 g   |  | でんぷん                                                       | 9.6 g  |  | にんじん                                         | 11 g   |  |
| ウインナーソーセージ                                          | 18 g   |  | 塩                                     | 0.12 g |  | チンゲンサイ                                               | 6 g    |  | 油                                                          | 6 g    |  | こまつな                                         | 11 g   |  |
| さつまいも                                               | 30 g   |  | しょうゆ                                  | 0.6 g  |  | にんじん                                                 | 6 g    |  | たまねぎ                                                       | 18 g   |  | にんにく                                         | 0.33 g |  |
| たまねぎ                                                | 24 g   |  | ごま油                                   | 2.4 g  |  | 干しいたけ                                                | 0.36 g |  | ピーマン(青)                                                    | 6 g    |  | しょうが                                         | 0.33 g |  |
| さやいんげん                                              | 2.4 g  |  | 豚肉                                    | 33 g   |  | ガラスープ                                                | 4.8 g  |  | 酢                                                          | 1.2 g  |  | 油                                            | 1.2 g  |  |
| 油                                                   | 1.2 g  |  | にんにく                                  | 0.22 g |  | 水                                                    | 24 g   |  | トマトケチャップ                                                   | 2.4 g  |  | ブイヨン(缶)                                      | 6 g    |  |
| 豆乳                                                  | 24 g   |  | しょうが                                  | 0.22 g |  | しょうゆ                                                 | 1.2 g  |  | 砂糖                                                         | 1.2 g  |  | トマトケチャップ                                     | 8.4 g  |  |
| ブイヨン(缶)                                             | 2.4 g  |  | 油                                     | 0.55 g |  | 塩                                                    | 0.24 g |  | みりん                                                        | 1.2 g  |  | りんごピューレ(缶)                                   | 7.2 g  |  |
| 上新粉                                                 | 2.4 g  |  | 豆腐(冷)                                 | 33 g   |  | こしょう                                                 | 0.01 g |  | 水                                                          | 6 g    |  | ウスターソース                                      | 3.6 g  |  |
| 塩                                                   | 0.36 g |  | 白菜キムチ                                 | 22 g   |  | 油                                                    | 1.2 g  |  | 油                                                          | 1.2 g  |  | しょうゆ                                         | 3.6 g  |  |
| こしょう                                                | 0.01 g |  | たまねぎ                                  | 16.5 g |  | でんぷん                                                 | 1.2 g  |  | 油揚げ                                                        | 3.3 g  |  | 塩                                            | 0.72 g |  |
| 米パン粉                                                | 2.4 g  |  | 糸こんにゃく                                | 11 g   |  | 肉だんご(チキン)                                            | 22 g   |  | 米粉平麺(太)                                                    | 5.5 g  |  | 上新粉                                          | 4.8 g  |  |
| 油                                                   | 1.2 g  |  | にんじん                                  | 11 g   |  | じゃがいも                                                | 16.5 g |  | さといも                                                       | 11 g   |  | 油                                            | 3.6 g  |  |
| 鶏肉                                                  | 16.5 g |  | しゅんぎく                                 | 5.5 g  |  | かぶ                                                   | 11 g   |  | だいこん                                                       | 11 g   |  | カレー粉                                         | 0.84 g |  |
| かぶ                                                  | 27.5 g |  | だし昆布                                  | 0.55 g |  | たまねぎ                                                 | 11 g   |  | にんじん                                                       | 11 g   |  | 水                                            | 72 g   |  |
| たまねぎ                                                | 16.5 g |  | ガラスープ                                 | 5.5 g  |  | はくさい                                                 | 11 g   |  | はくさい                                                       | 11 g   |  | 焼き竹輪                                         | 10 g   |  |
| にんじん                                                | 11 g   |  | 水                                     | 88 g   |  | にんじん                                                 | 5.5 g  |  | 根深ねぎ                                                       | 11 g   |  | だいこん                                         | 25 g   |  |
| チンゲンサイ                                              | 11 g   |  | 信州みそ                                  | 5.5 g  |  | ブロッコリー                                               | 5.5 g  |  | しめじ                                                        | 11 g   |  | きゅうり                                         | 10 g   |  |
| だし昆布                                                | 0.55 g |  | 塩                                     | 0.33 g |  | ガラスープ                                                | 4.4 g  |  | ささがきごぼう                                                    | 5.5 g  |  | にんじん                                         | 5 g    |  |
| ガラスープ                                               | 4.4 g  |  | しょうゆ                                  | 1.1 g  |  | だし昆布                                                 | 0.55 g |  | こまつな                                                       | 11 g   |  | 花かつお                                         | 0.2 g  |  |
| 水                                                   | 110 g  |  | コチュジャン                                | 1.1 g  |  | 水                                                    | 110 g  |  | けずり節                                                       | 1.65 g |  | 油                                            | 1 g    |  |
| しょうゆ                                                | 1.1 g  |  | 牛肉                                    | 20 g   |  | 塩                                                    | 0.66 g |  | だし昆布                                                       | 0.55 g |  | 酢                                            | 2 g    |  |
| 塩                                                   | 0.66 g |  | たまねぎ                                  | 10 g   |  | こしょう                                                 | 0.02 g |  | 水                                                          | 110 g  |  | しょうゆ                                         | 0.5 g  |  |
| こしょう                                                | 0.02 g |  | もやし                                   | 10 g   |  | ちりめんじゃこ                                              | 7.2 g  |  | 塩                                                          | 0.66 g |  | 塩                                            | 0.2 g  |  |
| スライスチーズ                                             | 1 枚    |  | こまつな                                  | 10 g   |  | 白ごま                                                  | 1.2 g  |  | しょうゆ                                                       | 1.1 g  |  | 砂糖                                           | 0.5 g  |  |
| 牛乳                                                  | 1 本    |  | 油                                     | 1 g    |  | 砂糖                                                   | 1.2 g  |  | でんぷん                                                       | 1.1 g  |  | ヨーグルトドリンク                                    | 1 本    |  |
|                                                     |        |  | しょうゆ                                  | 1 g    |  | しょうゆ                                                 | 1.2 g  |  | さかなふりかけ                                                    | 1 袋    |  |                                              |        |  |
|                                                     |        |  | 塩                                     | 0.2 g  |  | みりん                                                  | 1.2 g  |  | 味つきパリパリ昆布(袋)                                               | 1 袋    |  |                                              |        |  |
|                                                     |        |  | こしょう                                  | 0.01 g |  | みかんゼリー                                               | 1 個    |  | 牛乳                                                         | 1 本    |  |                                              |        |  |
|                                                     |        |  | 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]