

# 令和8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																																																						
2 米飯 豚肉と生揚げの煮物 団子汁 牛乳		3 〈節分献立〉 米飯 いわしのかば焼き風 みそ汁 ゆかりふりかけ（袋） 節分豆 牛乳		4 〈採用献立〉 米飯 切り干し大根のツナサラダ 辛くないタツトリタン さかなふりかけ（袋） 牛乳		5 コーンライス 洋風筑前煮 ポトフ 味付けいりこ 牛乳		6 米飯 パイン缶 ポークカレー ヨーグルトドリンク																																																						
9 〈採用献立〉 ガーリックライス 豆が楽しいコロコロ焼きコロッケ ピーツと牛肉のぼかぼかスープ スライスチーズ 牛乳		10 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き スキー汁 わかめふりかけ（袋） 牛乳		11 		12 米飯 トッポギ 肉団子のスープ 牛乳		13 麦入りほくほくさつまいもごはん にしんの南部揚げとキャベツのおかかあえ みのおのちゃんこ鍋 牛乳																																																						
16 〈採用献立〉 米飯 たらの野菜たっぷり甘酢あんかけ はくさいと鶏のしょうがスープ うめじそふりかけ（袋） 牛乳		17 米飯 ピビンパ トック 牛乳		18 米飯 はくさいサラダ ハヤシライス ヨーグルトドリンク		19 米飯 鶏肉とキャベツのいため物 かす汁 塩昆布 牛乳		20 ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 牛乳																																																						
23 		24 〈採用献立〉 米飯 鶏肉のバーベキューソース焼き あったまるよ♪だいこんのスープ 味付けいりこ 牛乳		25 キャロットライス ひじきスパゲティ キャベツのスープ 角チーズ 牛乳		26 米飯 豚肉とはくさいのうま煮 じゃがいものみそ汁 納豆 牛乳		27 さけピラフ 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ 牛乳																																																						
<div>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。</div>		<table><tr><th rowspan="3"></th><th colspan="9">ーヶ月 平均</th></tr><tr><th rowspan="2">エネルギー (kcal)</th><th rowspan="2">たんぱく質 (g)</th><th rowspan="2">脂質 (g)</th><th rowspan="2">カルシウム (mg)</th><th rowspan="2">鉄 (mg)</th><th colspan="4">ビタミン</th></tr><tr><th>A (μgRAE)</th><th>B1 (mg)</th><th>B2 (mg)</th><th>C (mg)</th></tr><tr><td>低学年</td><td>524</td><td>21.8</td><td>17.2</td><td>376</td><td>1.9</td><td>211</td><td>0.34</td><td>0.46</td><td>19</td></tr><tr><td>中学年</td><td>635</td><td>24.5</td><td>18.5</td><td>383</td><td>2.2</td><td>228</td><td>0.39</td><td>0.48</td><td>21</td></tr><tr><td>高学年</td><td>709</td><td>26.5</td><td>19.6</td><td>390</td><td>2.5</td><td>244</td><td>0.43</td><td>0.50</td><td>23</td></tr></table>									ーヶ月 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	524	21.8	17.2	376	1.9	211	0.34	0.46	19	中学年	635	24.5	18.5	383	2.2	228	0.39	0.48	21	高学年	709	26.5	19.6	390	2.5	244	0.43	0.50	23
	ーヶ月 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	524	21.8	17.2	376	1.9	211	0.34	0.46	19																																																					
中学年	635	24.5	18.5	383	2.2	228	0.39	0.48	21																																																					
高学年	709	26.5	19.6	390	2.5	244	0.43	0.50	23																																																					
		<div>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！</div>																																																												
		<URL> <a href="https://note.com/minohpakupaku">https://note.com/minohpakupaku</a>																																																												

# 箕面の畑だより

12月上旬、新稲にある平井さんの畑を訪問しました。

畑では、ブロッコリーやにんじん、えんどうまめなどの野菜とお正月用の葉ぼたんが育てられていました。

## 〈ブロッコリー〉

ブロッコリーは7月中旬に種をまき、10月末に収穫します。夏は虫が発生しやすい時期ですが、農薬の使用は1回だけにして、可能な限り農薬を使用せずに育てておられます。訪問した時は、収穫した後にくきの付け根から「わき芽」と呼ばれる小型のブロッコリーが次々とのびていました。他にも、スティックセニョールという、くきが長い種類のブロッコリーが育っていました。ふ通のブロッコリーに比べてあまみがあり、皮がやわらかいのでくきの部分もおいしく食べられます。



## 〈えんどうまめ〉

えんどうまめは10月ごろ、種をまいた時に一度だけ水をやり、その後は自然に降る雨だけで育てます。種をまいてから1か月ほどで芽を出しますが、種まきの時期をおくらせてしまうと芽が出る前に冬が来てしまい、上手く育ちません。寒い時期を芽が出た状態でじっとがまんして過ごすことで、暖かくなる3月ごろに一気に成長が進み、4月下旬じゅんごろにやっと収穫ができるそうです。



平井さんのこだわりは、もみがらと牛ふんを混ぜたふわふわの土です。この土のおかげで野菜が元気に育ちます。おいしい野菜が育つよう日々工夫を重ねているそうです。大切に育てられた平井さんの野菜を給食でいただける日が楽しみです。



# 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もあります。)

じっぴ 実施日	きゅうしょく 給食のこん立名	かんが 考えた人の学校名
4日(水)	切り干し大根のツナサラダ 辛くないタツリタン	ひがししょうがっこう 東小学校
9日(月)	豆が楽しいコロコロ焼きコロッケ ビーツと牛肉のぽかぽかスープ スライスチーズ	にししょうがっこう 西小学校
16日(月)	たらの野菜たっぷり甘酢あんかけ はくさいと鶏のしょうがスープ	とよかわみなみしょうがっこう 豊川南小学校
24日(火)	鶏肉のバーベキューソース焼き あったまるよ♪だいこんのスープ	なかしょうがっこう 中小学校

## 2月の献立より調理方法

### ★にしんの南部揚げ(2月13日の献立)

- ① にしんは酒、しょうゆ、しょうがで下味をつける。
- ② 上新粉、水、白ごまを合わせ、衣を作る。
- ③ にしんに②をつけて、きつね色になるまで油であげる。



# 週 間 献 立 表

令和8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2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
米飯 豚肉と生揚げの煮物 団子汁 牛乳		米飯 いわしのかば焼き風 みそ汁 ゆかりふりかけ(袋) 節分豆 牛乳		米飯 切り干し大根のツナサラダ 辛くないタツリタン さかなふりかけ(袋) 牛乳		コーンライス 洋風筑前煮 ポトフ 味付けいりこ 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
生揚げ	20 g	いわし開き	1 枚	まぐろ油漬	10 g	ホールコーン	12 g	パイナップル(缶)	50 g
豚肉	25 g	でんぷん	6 g	切り干し大根	2 g	ガラスープ	2.4 g	豚肉	40 g
たまねぎ	10 g	油	4 g	だいこん	10 g	塩	0.8 g	じゃがいも	40 g
にんじん	5 g	しょうゆ	2 g	わかめふりかけ	0.3 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	45 g
根深ねぎ	10 g	砂糖	1.5 g	にんじん	10 g	油	1.6 g	にんじん	15 g
油	1 g	みりん	1 g	きゅうり	10 g	鶏肉	30 g	こまつな	10 g
砂糖	2 g	でんぷん	0.2 g	油	1 g	乱切りごぼう	10 g	にんにく	0.3 g
酒	1 g	水	5 g	しょうゆ	1 g	れんこん	10 g	しょうが	0.3 g
しょうゆ	2 g	鶏肉	20 g	酢	1.5 g	にんじん	5 g	油	1 g
水	40 g	キャベツ	20 g	砂糖	0.5 g	水	10 g	ブイヨン	5 g
鶏肉	20 g	たまねぎ	15 g	鶏肉	30 g	油	1 g	トマトケチャップ	7 g
白玉団子	25 g	だいこん	10 g	にんにく	0.2 g	トマトケチャップ	8 g	りんごビューレ	6 g
はくさい	20 g	にんじん	10 g	しょうが	0.3 g	しょうゆ	1 g	ウスターソース	3 g
にんじん	10 g	ほうれんそう	5 g	じゃがいも	40 g	酒	1 g	しょうゆ	3 g
こまつな	10 g	赤みそ	5 g	たまねぎ	30 g	砂糖	0.2 g	塩	0.6 g
けずり節	1.5 g	信州みそ	4 g	にんじん	10 g	ウイナーソーセージ	15 g	上新粉	4 g
だし昆布	0.5 g	だし昆布	0.5 g	根深ねぎ	10 g	じゃがいも	25 g	油	3 g
水	100 g	けずり節	1.5 g	油	1 g	たまねぎ	25 g	カレー粉	0.7 g
塩	0.6 g	水	100 g	ガラスープ	4 g	かぶ	15 g	水	60 g
しょうゆ	1 g	ゆかりふりかけ	1 袋	水	40 g	キャベツ	20 g	ヨーグルトドリンク	1 本
牛乳	1 本	節分豆	1 袋	砂糖	3 g	にんじん	10 g		
		牛乳	1 本	しょうゆ	5 g	カリフラワー	8 g		
				コチュジャン	1 g	ブイヨン	4 g		
				さかなふりかけ	1 袋	水	80 g		
				牛乳	1 本	塩	0.6 g		
						こしょう	0.02 g		
						味付けいりこ	1 袋		
						牛乳	1 本		

## 週間献立表

令和8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。

[illegible]

# 週 間 献 立 表

令和8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16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
米飯 たらの野菜たっぷり甘酢あんかけ はくさいと鶏のしょうがスープ うめじそふりかけ(袋) 牛乳		米飯 ピビンパ トック 牛乳		米飯 はくさいサラダ ハヤシライス ヨーグルトドリンク		米飯 鶏肉とキャベツのいため物 かす汁 塩昆布 牛乳		ツナピラフ 鶏肉のマーマレード煮 トマトスープ 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	88 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	123.2 g	水	112 g	水	90.4 g
たら	40 g	豚肉	35 g	焼き竹輪	10 g	鶏肉	30 g	まぐろ油漬	8 g
塩	0.2 g	葉ねぎ	5 g	はくさい	25 g	キャベツ	25 g	切り干し大根	0.8 g
こしょう	0.01 g	にんにく	0.3 g	にんじん	15 g	にんじん	10 g	にんじん	3.2 g
でんぷん	6 g	油	1 g	ホールコーン	8 g	チンゲンサイ	8 g	塩	0.8 g
油	5 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	1 g	油	1 g	こしょう	0.01 g
たまねぎ	20 g	砂糖	1 g	酢	1 g	しょうゆ	1 g	油	1.6 g
にんじん	5 g	もやし	20 g	油	2 g	塩	0.2 g	鶏肉	55 g
干しいたけ	0.3 g	にんじん	10 g	砂糖	0.1 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	15 g
油	1 g	こまつな	10 g	塩	0.2 g	豚肉	15 g	しょうゆ	3 g
ガラスープ	1 g	白ごま	1.5 g	こしょう	0.01 g	油揚げ	3 g	なつみかんマーマレード	6 g
水	10 g	しょうゆ	2 g	豚肉	40 g	つきこんにゃく	5 g	酒	1 g
酢	3 g	コチュジャン	1 g	たまねぎ	45 g	だいこん	20 g	水	20 g
砂糖	2 g	鶏肉	15 g	にんじん	15 g	さといも	15 g	牛肉	5 g
しょうゆ	2 g	トック	20 g	じゃがいも	40 g	にんじん	10 g	生揚げ	15 g
でんぷん	0.3 g	だいこん	10 g	セロリ	1 g	こまつな	8 g	たまねぎ	20 g
鶏肉	15 g	たまねぎ	10 g	油	1 g	油	1 g	にんじん	10 g
はくさい	25 g	にんじん	10 g	トマトピューレ	8 g	けずり節	1.5 g	はくさい	10 g
にんじん	10 g	えのきたけ	5 g	トマトケチャップ	8 g	だし昆布	0.5 g	ホールトマト(缶)	5 g
たまねぎ	10 g	チンゲンサイ	10 g	ウスターソース	1 g	水	100 g	こまつな	10 g
ほうれんそう	10 g	だし昆布	0.5 g	米粉ハヤシルウ	4 g	信州みそ	8 g	にんにく	0.2 g
しょうが	0.2 g	ガラスープ	4 g	上新粉	1 g	酒かす	3 g	トマトケチャップ	8 g
水	100 g	水	100 g	ブイヨン	4 g	塩昆布	2 g	オリーブ油	0.5 g
塩	0.6 g	しょうゆ	1 g	水	60 g	牛乳	1 本	ブイヨン	6 g
こしょう	0.02 g	塩	0.6 g	塩	0.5 g			水	100 g
しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g			塩	0.6 g
ガラスープ	4 g	牛乳	1 本	ヨーグルトドリンク	1 本			こしょう	0.02 g
だし昆布	0.5 g							牛乳	1 本
油	1 g								
うめじそふりかけ	1 袋								
牛乳	1 本								

# 週 間 献 立 表

令和8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23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
		米飯 鶏肉のバーベキューソース焼き あったまるよ♪だいこんのスープ 味付けいりこ 牛乳		キャロットライス ひじきスパゲティ キャベツのスープ 角チーズ 牛乳		米飯 豚肉とはくさいのうま煮 じゃがいものみそ汁 納豆 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
		鶏肉	50 g	にんじん	8 g	豚肉	30 g	さけ(フレーク)	8 g
		たまねぎ	15 g	ガラスープ	2.4 g	はくさい	30 g	にんじん	4 g
		にんにく	0.3 g	塩	0.8 g	にんじん	10 g	油	1.6 g
		しょうが	0.3 g	こしょう	0.01 g	油	1 g	ガラスープ	2.4 g
		しょうゆ	0.8 g	油	1.6 g	砂糖	1 g	塩	0.8 g
		砂糖	0.4 g	ベーコン	10 g	しょうゆ	2 g	鶏肉	40 g
		ウスターソース	2 g	ひじき	0.5 g	だし汁	10 g	酒	1 g
		トマトケチャップ	2 g	砂糖	0.5 g	うおそうめん	10 g	塩	0.1 g
		油	1 g	しょうゆ	1 g	生揚げ	15 g	こしょう	0.01 g
		豚肉	25 g	油	1 g	じゃがいも	20 g	生揚げ	15 g
		だいこん	25 g	米粉スパゲティ	5 g	たまねぎ	15 g	たまねぎ	10 g
		はくさい	10 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	ピーマン(青)	3 g
		ささがきごぼう	10 g	たまねぎ	10 g	しゅんぎく	3 g	トマトケチャップ	8 g
		にんじん	10 g	糸こんにゃく	10 g	赤みそ	5 g	油	1 g
		葉ねぎ	5 g	にんにく	0.2 g	信州みそ	4 g	塩	0.1 g
		だし昆布	1 g	油	1 g	だし昆布	1 g	こしょう	0.01 g
		けずり節	1.5 g	水	5 g	けずり節	1.5 g	砂糖	0.2 g
		水	100 g	塩	0.1 g	水	100 g	でんぷん	0.3 g
		塩	0.6 g	こしょう	0.01 g	納豆(カップ)	1 個	ベーコン	8 g
		しょうゆ	0.5 g	鶏肉	15 g	牛乳	1 本	たまねぎ	20 g
		酒	1 g	キャベツ	25 g			はくさい	20 g
		みりん	0.5 g	にんじん	10 g			だいこん	10 g
		味付けいりこ	1 袋	たまねぎ	15 g			にんじん	10 g
		牛乳	1 本	ほうれんそう	8 g			こまつな	10 g
				水	100 g			ブイヨン	6 g
				塩	0.6 g			水	100 g
				こしょう	0.02 g			塩	0.6 g
				しょうゆ	1 g			こしょう	0.02 g
				ガラスープ	4 g			牛乳	1 本
				だし昆布	0.5 g				
				油	1 g				
				角チーズ	1 個				
				牛乳	1 本				