



# 学校給食予定献立表

## 令和7年2月分(Bグループ)

17日(月)				18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)											
ごはん		乳	牛乳	乳	食パン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	コッペパン		乳	牛乳								
わかめとほろさめのスープ			けいにくのゆずやさいあん	たまごスープ			ポテトサラダ		すましじる			ごもくまめ		ハヤシシチュー			ごぼうサラダ		とうにゅうスープ		ほきフライ						
豚肉 15 赤	ほしわかめ 0.5 黄		鶏肉 55 赤	たまご 15 赤	豚肉 15 赤	じゃがいも 55 黄	ロングソーセージ 7 赤	たまねぎ 10 緑	かまぼこ 5 赤	だいず 10 赤	鶏肉 15 赤	牛肉 30 赤	じゃがいも 30 緑	にんにく 0.07 黄	ささぎごぼう 30 緑	バラベーコン 10 赤	とうふ 15 赤	ほきフライ 1こ(50) 赤	揚げ油 6 黄								
はるさめ 5 黄	にんじん 10 緑		揚げ油 9 黄	スイートコーン 10 緑	にんじん 10 緑	たまねぎ 10 緑	にんじん 5 黄	にんじん 10 緑	はくさい 25 緑	れんこん 5 緑	サラダ油 1 黄	赤ぶどう酒 2 黄	じゃがいも 35 黄	うすくちしょうゆ 1.2 黄	にんじん 15 緑	ごまクリームドレッシング (クラス1本) 20 黄	こまつな 15 緑	にんじん 10 緑	たまねぎ 20 黄	ゆでキャベツ							
チンゲンサイ 15 黄	たけのこ 10 黄		にんじん 3 緑	たまねぎ 20 黄	パセリ 0.05 黄	サラダ油 0.5 黄	塩 0.2 黄	鳥がらスープ 3 赤	青ねぎ 5 黄	さとう 1 黄	みりん 2 黄	こいくちしょうゆ 2 黄	しめじ 3 黄	トマトケチャップ 10 黄	トマトピューレ 3 黄	ウスターソース 2 黄	さとう 0.5 黄	こいくちしょうゆ 1 黄	粉チーズ 4 赤	鳥がらスープ 6 黄	小麦粉 2 黄	バター 3 黄	塩 0.3 黄	こしょう 0.5 黄	合わせソース (クラス1本) 25 緑		
うすくちしょうゆ 2.7 赤	塩 0.3 赤		鳥がらスープ 0.3 黄	うすくちしょうゆ 3 赤	塩 0.5 黄	こしょう 0.2 黄	マヨネーズ (クラス1本) 0.2 黄	こしょう 0.5 黄	だし汁(削り節・こんぶ) 0.2 赤	ミニフルーツゼリー 1こ(23) 黄		ぶたにくのあまからに 豚肉 25 赤		トマトピューレ 3 黄	ウスターソース 2 黄	さとう 0.5 黄	こいくちしょうゆ 1 黄	粉チーズ 4 赤	鳥がらスープ 6 黄	小麦粉 2 黄	バター 3 黄	塩 0.3 黄	こしょう 0.5 黄				
のりのつくだに 1袋(8) 赤			ゆず果汁 0.3 緑	でんぶん 0.2 黄	塩 0.15 黄	こしょう 0.15 黄																					
604	29.0	18.3	1.7	635	29.1	28.5	3.4	545	27.4	13.1	1.6	685	21.8	25.9	2.3	607	26.5	24.3	2.9								

25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)																
くじら肉のケチャップソースあえ		乳	コッペパン	乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		乳	10g減量コッペパン		乳	牛乳							
27日(木)			コンソメスープ		ミートボールのトマトソースに		おでん			きゅうりとわかめのすのもの		たまねぎのみそしる			くじら肉のケチャップソースあえ		かやくうどん			ほうれんそうのサラダ								
昔から、くじらを食べる習慣があった日本			鶏肉 15 赤	肉ボール 45 赤	鶏肉 25 赤	きゅうり 30 緑	とうふ 20 赤	ほうれんそう 10 赤	豚肉 10 赤	厚揚げ 20 黄	油あげ 20 黄	さとう 1.3 黄	たまねぎ 30 緑	くじら 55 赤	うどん 60 黄	ほうれんそう 35 緑	鶏肉 20 赤	かまぼこ 5 黄	油あげ 5 黄	にんじん 10 緑	青ねぎ 5 黄	うすくちしょうゆ 5 黄	塩 0.1 黄	みりん 1 黄	だし汁 1 黄	和風柑橘ドレッシング (クラス1本) 18 黄		
では、皮や内臓まで、ほとんどの部分を食用に			たまご 25 黄	バラベーコン 5 緑	にんじん 15 緑	たまねぎ 5 黄	にんじん 10 黄	だいこん 55 黄	さとう 2 黄	トマトケチャップ 5 黄	トマトピューレ 5 黄	ウスターソース 1 黄	みりん 1 黄	酒 0.6 黄	でんぶん 10 黄	揚げ油 6 黄	青ねぎ 5 黄	うすくちしょうゆ 5 黄	塩 0.1 黄	みりん 0.5 黄	だし汁 0.5 黄							
していました。他にも、骨を砕いて肥料にしたり、			鳥がらスープ 0.05 赤	パセリ 0.03 黄	さとう 0.5 黄	トマトケチャップ 5 黄	トマトピューレ 5 黄	ウスターソース 1 黄	こいくちしょうゆ 0.3 黄	塩 0.1 黄	こしょう 0.1 黄																	
り、ひげは靴べらに加工するなど、全部を無駄なく使っていました。今から50年程前までは、			うすくちしょうゆ 3 赤	トマトケチャップ 5 黄	トマトピューレ 5 黄	ウスターソース 1 黄	こいくちしょうゆ 0.3 黄	塩 0.1 黄	こしょう 0.1 黄																			
給食にもよく登場していました。			塩 0.5 赤	トマトケチャップ 5 黄	トマトピューレ 5 黄	ウスターソース 1 黄	こいくちしょうゆ 0.3 黄	塩 0.1 黄	こしょう 0.1 黄																			
しかし、世界的にくじらを捕獲しすぎた時代があり、数が大幅に減り、捕獲が制限されたため、くじらは大変貴重な食べ物となりました。			こしょう 0.5 赤	トマトケチャップ 5 黄	トマトピューレ 5 黄	ウスターソース 1 黄	こいくちしょうゆ 0.3 黄	塩 0.1 黄	こしょう 0.1 黄																			
			コッペパン 1袋(10) 黄																									
			678	31.3	29.6	3.0	529	22.9	14.7	1.9	643	33.8	18.8	2.8	614	25.3	23.1	2.5										

**給食のレシピ**

**こまつなとベーコンの Pasta 7日(金)**

①ベーコンは1cm、こまつなは1.5~2cmに切る。  
たまねぎはたんざく切り、にんにくはみじん切りにする。

②オリーブ油を熱し、にんにくとベーコンをいため、たまねぎを加えていためる。

③さらにこまつなを入れていため、調味料で味をととのえ、ゆでたてのスパゲティを入れて仕上げます。

**丈夫な骨をつくるカルシウム**

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。

カルシウムが多い食品を摂ることや、好き嫌いせず、バランス良く食べることが大切です。

心がけましょう。また、適度な運動と十分な睡眠も大切です。

**カルシウムが多い食品大集合**

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、とうふ、こまつな、ひじき

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
2月の東大阪市平均栄養量	610	(17.2%) 28.2	(31.9%) 21.6	2.4	352	84	2.0	231	0.37	0.52	19	4.3
文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの13%~20%	エネルギーの20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。  
◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

**広告**

**畑のつづき**

JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に!!

**JA大阪中河内農産物直売所**

東大阪店: 東大阪市日下町2-3-1 【営業時間】 午前10時~午後2時  
TEL 072-929-8011 【定休日】 土・日・祝日

長瀬店: 東大阪市長瀬西1-20-13 【営業時間】 午前10時~午後2時  
TEL 06-6748-0140 【定休日】 土・日・祝日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。