



# 学校給食予定献立表

## 令和7年2月分(Cグループ)

17日(月)				18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)			
乳 食パン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳	
<b>たまごスープ</b> 豚肉 15 赤 たまご 25 // スイートコーン 10 緑 にんじん 10 // たまねぎ 20 // パセリ 0.05 // 鳥がらスープ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 55 黄 ロングソーセージ 7 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 // パセリ 0.03 // サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう マヨネーズ (クラス1本) 黄 <b>スライスチーズ</b> 1枚(20) 赤				<b>わかめとはるさめのスープ</b> 豚肉 15 赤 ほしわかめ 0.5 // はるさめ 5 黄 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 15 // たけのこ 10 // 鳥がらスープ 0.3 赤 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こしょう <b>けいにくのゆずやさいあん</b> 鶏肉 55 赤 でんぷん 9 黄 揚げ油 8 // はくさい 10 緑 にんじん 3 // サラダ油 0.3 黄 鳥がらスープ 0.3 赤 うすくちしょうゆ 0.3 ゆず果汁 0.2 緑 でんぷん 0.3 黄 塩 0.15 こしょう <b>のりのつくだに</b> 1袋(8) 赤				<b>おでん</b> 鶏肉 25 赤 ごぼう天 20 // 厚揚げ 20 // ごんにやく 20 緑 にんじん 10 // だいこん 55 // さとう 2 黄 こいくちしょうゆ 5 みりん 1 黄 <b>きゅうりとわかめのすのもの</b> きゅうり 30 緑 ほしわかめ 0.5 赤 す 3 さとう 1.3 黄 うすくちしょうゆ 1.3 みりん 1 黄 <b>さけのふりかけ</b> 1袋(2.5) 赤				<b>とうにゅうスープ</b> パラベコン 10 赤 とうふ 15 // こまつな 15 緑 にんじん 10 // たまねぎ 20 // しめじ 5 // 豆乳 20 赤 鳥がらスープ 1 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう <b>ほきフライ</b> ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄 <b>ゆでキャベツ</b> キャベツ 25 緑 合わせソース (クラス1本)				<b>ハヤシチュー</b> 牛肉 30 赤 にんにく 0.07 緑 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 // じゃがいも 35 // にんじん 15 緑 たまねぎ 40 // しめじ 3 // トマトケチャップ 10 // トマトピューレ 3 // ウスターソース 2 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 小麦粉 6 黄 バター 2 // サラダ油 3 // 塩 0.3 こしょう <b>ごぼうサラダ</b> ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 // うすくちしょうゆ 1.2 白ごま 0.5 黄 ごまクリームドレッシング (クラス1本) <b>ふくじんづけ</b> 10 緑			
635	29.1	28.5	3.4	604	29.0	18.3	1.7	529	22.9	14.7	1.9	607	26.5	24.3	2.9	685	21.8	25.9	2.3

25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)			
ごはん		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳		乳 10g減量コッペパン		乳 牛乳		ごはん		乳 牛乳	
<b>だいこんのスープ</b> 鶏肉 15 赤 とうふ 15 // ほしわかめ 0.5 // だいこん 25 緑 にんじん 10 // 青ねぎ 5 // 土しよが 0.3 // 鳥がらスープ 0.3 赤 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こしょう <b>ぶたキムチ</b> 豚肉 35 赤 はくさい 35 緑 キムチ 12 // なら 5 // にんじん 10 // サラダ油 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 とうばんじやん 0.1 塩 0.2 こしょう ごま油 0.3 黄 <b>ひじきのふりかけ</b> ひじき 1 赤 粉かつお 1 // 白ごま 0.3 黄 さとう 0.9 // こいくちしょうゆ 1.8 みりん 1 黄				<b>すましじる</b> かまぼこ 5 赤 とうふ 25 // はくさい 25 緑 にんじん 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ) 赤 <b>ミニフルーツゼリー</b> 1こ(23) 黄 <b>ぶたにくのあまからに</b> 豚肉 25 赤 土しよが 0.2 緑 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 1.6 黄 酒 0.4 //				<b>かやくうどん</b> うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 // 油あげ 5 // にんじん 10 緑 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 みりん 0.5 黄 だし汁 赤 <b>ほうれんそうのサラダ</b> ほうれんそう 35 緑 スイートコーン 18 // 和風柑橘ドレッシング (クラス1本) <b>ミルクバター</b> 1袋(15) 黄				<b>たまねぎのみそじる</b> とうふ 20 赤 豚肉 10 // 油あげ 5 // たまねぎ 30 緑 にんじん 5 // 青ねぎ 5 // みそ 5 赤 赤みそ 5 // だし汁 // <b>くじらにくのケチャップソースあえ</b> くじら 55 赤 土しよが 1 緑 こいくちしょうゆ 2 酒 0.6 黄 でんぷん 10 // 揚げ油 6 // さとう 2 // ウスターソース 2 トマトケチャップ 7 緑 <b>じゃこのつくだに</b> えび ちりめんじゃこ 5 赤 白ごま 0.3 黄 さとう 1 // こいくちしょうゆ 1 みりん 1 黄			
540	24.7	17.2	2.2	545	27.4	13.1	1.6	614	25.3	23.1	2.5	643	33.8	18.8	2.8

**給食のレシピ**

**こまつなとベーコンの Pasta 6日(木)**

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。

**カルシウムが多い食品大集合**

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、バランスよく食べることが心がけましょう。また、適度な運動と十分な睡眠も大切です。

カルシウムが豊富な食品: 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 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		
中学年	2月の東大阪市平均栄養量	606	(17.3%) 26.2	(31.6%) 21.3	2.4	352	84	2.0	231	0.37	0.52	19	4.3
小学年	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。