令和3年　2月　　**学校給食予定献立表**　　（中区）　　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	がんばれ日本！ 料理で オリンピックにむけて 世界を旅しよう！ **大韓民国**			
栄養価	エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比				
おかずの内容（g）	堺産農作物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 ・小松菜：1・3日 ・大根：5日 ・キャベツ：26日	**2月19日（金）タッカンマリ風スープ** タッカンマリ（タッハンマリ）とは、韓国語で、「タッ＝鶏」、「ハンマリ＝一羽の」意味があり、鶏一羽を丸ごと煮込んだ鍋料理のことです。 給食では、韓国のお餅「トック」も使い、具だくさんのスープにしています。お楽しみに☆			

中区の６年生　リクエスト献立集計結果

中区１３校の６年生を対象に「もう一度食べたい献立」についてのアンケートをとりました。結果をまとめ、上位の献立を１～３月の献立に取り入れています。みなさんの好きな献立は入っているでしょうか？

	煮物・炒め物	オーブン	揚げ物	シチュー	めん類	ごはん	デザート
1位	春雨の炒め煮	焼ギョーザ 焼シューマイ	揚げパン	ポタージュ	とんこつラーメン	ドライカレー	ういろう
2位	肉じゃが	タンドリーチキンポテト	揚げギョーザ	カレーライス	きつねうどん	そぼろ丼	カップケーキ
3位	豚キムチ	一口焼とり	かきあげ	クリームシチュー	カレーうどん	豚丼	フルーツゼリー

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

1（月）

こんだて：ごはん・牛乳／冬野菜すまし汁／いわしのかば焼風／福豆

栄養価：656　27.1　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）小松菜 10　緑）かぶ 20　淡口しょうゆ 3　だしこんぶ 0.5
- 緑）はくさい 20　緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10　塩 0.01　けずりぶし 4
- 赤）冷いわし（粉付） 1切　黄）砂糖 3　しょうゆ 3.5
- 黄）油 4　みりん 3
- 赤）福豆 1袋

節分献立

2（火）

こんだて：オリーブパン・牛乳／ﾋﾞｰﾝｽﾞｼﾁｭｰ（米粉ﾙｳ）／とろりオレンジポンチ

栄養価：687　23.7　35

おかずの内容（g）
- 赤）冷牛肉 30　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 40　ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　ウスターソース 0.5　こしょう 0.02
- 赤）大豆水煮 20　緑）たまねぎ 50　黄）油 1　黄）米粉ハヤシルウ 10　緑）ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ 4　塩 0.01
- 緑）黄桃缶 10　緑）パイン 10　緑）オレンジジュース 15　赤）粉寒天 0.3
- 緑）みかん缶 10　緑）りんご 10　黄）砂糖 2

3（水）

こんだて：ごはん・牛乳／かす汁／☆お好み焼／中濃ソース／味付のり

栄養価：630　23.0　24

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　緑）小松菜 10　緑）にんじん 10　酒かす 2　赤）白みそ 3
- つきこんにゃく 10　緑）大根 20　赤）冷うすあげ 3　赤）赤みそ 8　けずりぶし 2
- 赤）冷ベーコン 10　緑）青ねぎ 2　黄）お好み焼き粉 15　赤）粉かつお 0.1
- 緑）キャベツ 20　赤）焼ちくわ 5　黄）天かす 1　黄）油 0.5
- ソース（クラス1本） 5
- 赤）味付のり 1袋

4（木）

こんだて：ミルクパン・牛乳／ビーフンスープ／☆鶏肉とさつまいものﾋﾟﾘ辛焼

栄養価：661　25.4　33

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 10　緑）ちんげん菜 10　緑）たまねぎ 20　黄）ビーフン 10　黄）油 1　塩 0.1
- 緑）たけのこ水煮 10　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.2　中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 3.5　こしょう 0.02
- 赤）冷鶏肉 40　黄）さつまいも 35　黄）いり白ごま 0.2　黄）砂糖 1
- 緑）にんにく 0.1　一味唐辛子 0.01　黄）ごま油 0.2　しょうゆ 4

5（金）

こんだて：ごはん・牛乳／関東煮／☆野菜のごま酢／ふりかけ

栄養価：652　25.7　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 20　三角切こんにゃく 20　黄）じゃがいも 60　赤）冷厚揚げ 20　みりん 1　けずりぶし 1
- 赤）うずら卵缶 20　緑）大根 30　赤）焼ちくわ 15　黄）砂糖 2.5　しょうゆ 6
- 赤）冷ボンレスハム 10　緑）にんじん 5　黄）砂糖 1.5　しょうゆ 2
- 緑）キャベツ 20　緑）緑豆もやし 10　酢 1.5　黄）いりすり白ごま 1
- ふりかけ（胚芽） 1袋

8（月）

こんだて：ごはん・牛乳／八宝菜／☆焼ギョーザ

栄養価：628　24.6　26

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 25　赤）うずら卵缶 20　緑）はくさい 40　緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 10　緑）緑豆もやし 10　黄）油 1　しょうゆ 4　こしょう 0.02　黄）ごま油 0.3
- 赤）冷切りいか 10　緑）たけのこ水煮 10　緑）ちんげん菜 10　緑）土しょうが 0.1　緑）たまねぎ 35　緑）干しいたけ 0.1　中華ブイヨン 2　塩 0.1　黄）片栗粉 1.5
- 赤）冷ギョーザ 2個

9（火）

こんだて：ココアパン・牛乳／ﾁｷﾝのﾄﾏﾄｸﾘｰﾑﾍﾟﾝﾈ（米粉ﾙｳ）／☆花野菜のﾏﾖﾈｰｽﾞ風味焼

栄養価：694　25.1　33

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 20　緑）しめじ 5　緑）にんじん 10　黄）マカロニ 15　黄）米粉ホワイトルウ 8　赤）牛乳 10　塩 0.3　黄）砂糖 0.5
- 緑）皮むきトマト缶 20　緑）にんにく 0.3　緑）たまねぎ 30　黄）油 1　赤）粉末チーズ 3　洋風ブイヨン 1　こしょう 0.02
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ブロッコリー 10　緑）にんじん 5　黄）じゃがいも 10　塩 0.05
- 緑）ホールコーン缶 5　緑）カリフラワー 10　緑）たまねぎ 10　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 5　こしょう 0.02

10（水）

こんだて：ごはん・牛乳／とんこつラーメン／豆かりんとう

栄養価：672　21.6　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　緑）青ねぎ 2　緑）土しょうが 0.1　緑）緑豆もやし 10　黄）油 1　淡口しょうゆ 1　こしょう 0.03
- 緑）はくさい 20　緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 10　黄）冷中華麺 40　白湯スープ 5.5　塩 0.1
- 赤）大豆水煮 10　赤）かえりちりめん 1　黄）片栗粉 2.5　黄）砂糖 4　黄）いり白ごま 0.5
- 黄）さつまいも 30　黄）小麦粉 2.5　黄）油 4　しょうゆ 0.2

大阪府による「国産農林水産物学校給食提供事業」を活用し、国産の和牛肉、水産物を使用します。

・牛肉：2日、19日
・真鯛：12日
・泉だこ：25日

＜栄養三色＞
黄）・・熱や力になる
赤）・・血や肉・骨を作る
緑）・・体の調子をととのえる

12（金）

こんだて：ごはん・牛乳／豚肉と野菜のしょうが煮／☆鯛のみぞれかけ

栄養価：647　26.9　21

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 65　黄）油 1　みりん 1　けずりぶし 1
- 緑）土しょうが 1　緑）たまねぎ 50　赤）一口魚菜天 20　黄）砂糖 2.5　しょうゆ 5
- 赤）冷真鯛 1切　料理酒 1　緑）冷大根おろし 5　しょうゆ 1.5　けずりぶし
- 黄）油 0.5　緑）青ねぎ 1　みりん 2　黄）片栗粉 0.1

15（月）

こんだて：ごはん・牛乳／ﾎﾟｰｸカレーライス（米粉ルウ）／☆豆とひじきのサラダ

栄養価：676　21.7　22

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 15　緑）にんにく 0.1　緑）たまねぎ 50　黄）油 1　黄）米粉カレールウ 12　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　塩 0.01
- 赤）レバーペースト 2　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 40　ボーンストック 1　緑）ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ 4　ウスターソース 1　こしょう 0.02
- 赤）まぐろ（油漬） 10　赤）大豆水煮 10　赤）乾ひじき 0.4　黄）砂糖 2　しょうゆ 3
- 緑）ホールコーン缶 5　緑）にんじん 7　緑）たまねぎ 1　酢 2　和がらし 0.01

16（火）

こんだて：ソフトパン・牛乳／ミネストローネ／きびなごフライ

栄養価：643　25.9　32

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 10　黄）レンズ豆 10　緑）セロリ 3　緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 30　洋風ブイヨン 0.8　塩 0.3　黄）砂糖 0.05
- 緑）皮むきトマト缶 25　緑）キャベツ 10　緑）にんにく 0.1　緑）たまねぎ 30　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6　黄）油 0.5　こしょう 0.02
- 赤）冷きびなごフライ 45　黄）油 4.5

17（水）

こんだて：ごはん・牛乳／みそおでん／☆ういろう／ふりかけ

栄養価：675　23.9　22

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 25　三角切こんにゃく 20　緑）にんじん 15　赤）焼ちくわ 10　赤）赤みそ 3　黄）砂糖 2　けずりぶし 2
- 赤）うずら卵缶 20　緑）大根 50　黄）さといも 15　赤）冷厚揚げ 15　赤）豆みそ 5　みりん 1
- 黄）米粉 12　黄）砂糖 8
- ふりかけ（のり） 1袋

18（木）

こんだて：大麦パン・牛乳／肉団子スープ／厚揚げのチリソース／チョコレートクリーム

栄養価：675　23.7　38

おかずの内容（g）
- 赤）冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ 20　緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10　黄）油 1　淡口しょうゆ 3.5　こしょう 0.02
- 緑）青ねぎ 2　緑）土しょうが 0.1　緑）たまねぎ 20　中華ブイヨン 1.5　塩 0.1
- 赤）冷豚肉 15　緑）白ねぎ 1　緑）にんじん 5　赤）冷厚揚げ 30　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6　料理酒 1　こしょう 0.01　しょうゆ 1　黄）ごま油 0.2
- 緑）ピーマン 3　緑）にんにく 0.2　緑）たまねぎ 10　黄）油 0.5　豆板醤 0.05　塩 0.1　黄）砂糖 0.8　黄）片栗粉 1
- 黄）ﾁｮｺﾚｰﾄｸﾘｰﾑ 1袋

19（金）

こんだて：ごはん・牛乳／タッカンマリ風スープ／プルコギ

栄養価：691　25.1　29

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 25　緑）白ねぎ 2　緑）にんにく 0.3　緑）たまねぎ 10　黄）トック 20　淡口しょうゆ 3.5　塩 0.1
- 緑）にら 2　緑）エリンギ 5　緑）土しょうが 0.3　黄）じゃがいも 20　中華ブイヨン 1.5　黄）油 1　こしょう 0.02
- 赤）冷牛肉 35　緑）青ねぎ 1　緑）土しょうが 0.1　緑）たまねぎ 25　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　しょうゆ 2　みりん 1　ウスターソース 1.5
- 緑）ピーマン 3　緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 5　黄）油 1　赤）赤みそ 1　黄）砂糖 1　黄）いりすり白ごま 0.8

食育の日

22（月）

こんだて：ごはん・牛乳／むらくも汁／きんぴらごぼう／☆焼さば

栄養価：645　30.3　26

おかずの内容（g）
- 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　黄）ふ 2　淡口しょうゆ 4　黄）片栗粉 0.8　けずりぶし 4
- 緑）えのき茸 5　赤）焼かまぼこ 10　赤）鶏卵 20　塩 0.01　だしこんぶ 0.5
- 赤）冷豚肉 20　緑）ささがきごぼう 20　赤）焼ちくわ 5　黄）砂糖 2　しょうゆ 3　黄）ごま油 0.2　だしこんぶ
- つきこんにゃく 10　緑）にんじん 10　黄）油 0.5　みりん 0.5　一味唐辛子 0.01　けずりぶし
- 赤）冷さば 1切

節分

節分とは、立春の前日のことを言い、立春から一年が始まるといわれているため、季節の分かれ目を意味しています。
昔の人々は、節分の日、これから来る春に病気や火事・地震などの災いがないように祈願しました。
２月１日は節分献立です。

24（水）

こんだて：コッペパン・牛乳／フォー／☆タンドリーチキンポテト

栄養価：637　28.9　32

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 15　緑）ちんげん菜 10　緑）たまねぎ 20　黄）米粉平麺 8　ボーンストック 2　塩 0.3
- 緑）たけのこ水煮 6　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.1　黄）油 1　淡口しょうゆ 3
- 赤）冷鶏肉 50　黄）クリーム 4　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3　しょうゆ 1　こしょう 0.02
- 黄）じゃがいも 35　カレー粉 0.3　ウスターソース 1.5　塩 0.1

25（木）

こんだて：ごはん・牛乳／みそちゃんこ汁／泉だこのからあげ／ふりかけ

栄養価：659　31.9　26

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 20　緑）はくさい 20　緑）たまねぎ 15　緑）緑豆もやし 10　赤）赤みそ 7　けずりぶし 2
- 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 25　赤）冷うすあげ 3　赤）白みそ 4　中華ブイヨン 0.5
- 赤）冷たこ（粉付） 60　黄）油 6
- ふりかけ（みりん焼） 1袋

26（金）

こんだて：コッペパン・牛乳／ポトフ／☆てり焼チキンハンバーグ

栄養価：699　28.2　35

おかずの内容（g）
- 赤）冷ミニウインナー 30　緑）かぶ 25　緑）たまねぎ 30　黄）油 1　淡口しょうゆ 1　こしょう 0.02
- 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 50　洋風ブイヨン 1　塩 0.2
- 赤）冷ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1個　みりん 2　黄）片栗粉 0.3
- 黄）砂糖 0.5　しょうゆ 1.5

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
2月平均	663	25.7	28	326	83	2.3	3.0	231	0.36	0.51	23	2.06	3.5
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上