令和3年 2月 学校給食予定献立表　（堺区）

堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	おはなし給食 じゃがいもポテトくん 作　長谷川　義史		

2月9日　コロッケ
ほかにも、色々あるよ！

じゃがいも一家の物語。八百屋に並んだじゃがいもたち。次々といろいろな家族に買われて、離ればなれになります。そしてある日、幼稚園での昼食時間、お弁当のふたをあけると、じゃがいも家族は、じゃがいも料理に姿をかえて再会をはたします。

さあ、とびきりおいしいおはなしの世界へ行ってみよう！

おかずの内容（g）

（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物

（黄）熱や力のもとになる食べ物

（緑）体の調子を整える食べ物

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比

献立表について

・単位はg(グラム)です。
・食品の数量は中学年の量を示しています。
・（冷）は冷凍品を示しています。
・☆はオーブン献立です。

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、国産の和牛肉を使用します。
2日・4日・24日・26日

1（月）

こんだて：ごはん・牛乳／五目汁／☆いわしの南蛮漬け／福豆（節分献立）

栄養価：601　25.9　23

- 赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 10　緑）緑豆もやし 10　赤）赤みそ 7　削りぶし 2　緑）小松菜 10　黄）じゃがいも 20　赤）冷うすあげ 3　赤）白みそ 4
- 赤）冷いわし 1切　緑）白ねぎ 3　黄）砂糖 3　しょうゆ 3　緑）土しょうが 0.5　酢 2.5　料理酒 1　一味唐辛子 0.01
- 赤）福豆 1袋

2（火）

こんだて：コッペパン・牛乳／冬野菜スープ／☆高野豆腐のグラタン／ミックスジャム

栄養価：650　25.3　36

- 赤）冷牛肉 20　緑）はくさい 20　緑）にんじん 10　洋風ブイヨン 1　塩 0.01　黄）油 0.5　緑）ブロッコリー 10　緑）かぶ 20　緑）たまねぎ 10　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
- 赤）冷ベーコン 10　緑）たまねぎ 10　黄）ホワイトソース 10　こしょう 0.01　緑）しめじ 3　赤）高野豆腐 3　赤）とろけるチーズ 10　塩 0.05
- 黄）ミックスジャム 1袋

3（水）

こんだて：ごはん・牛乳／にらたまスープ／肉みそビーフン

栄養価：627　26.3　24

- 赤）冷鶏肉 15　緑）にんじん 10　赤）鶏卵 20　中華ブイヨン 2　塩 0.01　黄）油 0.5　緑）にら 5　緑）たまねぎ 25　黄）片栗粉 1　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 30　緑）ちんげん菜 10　緑）土しょうが 0.2　緑）たまねぎ 10　黄）ビーフン 10　黄）油 0.3　赤）赤みそ 1.5　豆板醤 0.3　中華ブイヨン 0.5　緑）たけのこ水煮 10　緑）白ねぎ 2　緑）にんじん 5　緑）干しいたけ 0.2　黄）いり白ごま 0.5　黄）砂糖 1　しょうゆ 1.5　テンメンジャン 1　黄）ごま油 0.3

4（木）

こんだて：ごはん・牛乳／ビーフカレーライス／☆だいこんサラダ

栄養価：715　20.3　27

- 赤）冷牛肉 20　緑）たまねぎ 40　黄）カレールウ 13　ウスターソース 2　こしょう 0.02　緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 50　トマトケチャップ 2　塩 0.01　黄）油 1
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）大根 30　しょうゆ 2.5　黄）砂糖 2　緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 5　酢 2　黄）ごま油 0.5

5（金）

こんだて：コッペパン・牛乳／クマラスープ／ミートマカロニ（姉妹都市献立）

栄養価：680　25.5　28

- 赤）冷ベーコン 10　緑）たまねぎ 20　黄）さつまいも 20　冷メンテードオーニオン 10　赤）牛乳 30　塩 0.3　緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 10　黄）冷さつまいもうらごし 20　黄）油 0.5　洋風ブイヨン 1
- 赤）冷豚肉 20　緑）たまねぎ 20　赤）高野豆腐 2　黄）油 0.3　トマトケチャップ 10　ウスターソース 1　塩 0.1　緑）マカロニ 12　黄）トマトピューレ 5　しょうゆ 0.5　こしょう 0.01

8（月）

こんだて：ごはん・牛乳／親子うどん／根菜のごまみそ煮／小魚の佃煮

栄養価：648　26.4　21

- 赤）冷鶏肉 20　緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　赤）鶏卵 20　塩 0.01　削りぶし 2.5　緑）はくさい 10　緑）えのき茸 5　黄）冷うどん 50　淡口しょうゆ 5　みりん 0.5
- 赤）冷豚肉 15　緑）洗いごぼう 10　黄）さといも 20　黄）砂糖 1.5　しょうゆ 0.5　赤）白みそ 4　削りぶし　緑）にんじん 10　黄）油 0.3　みりん 0.5　赤）赤みそ 3　黄）いりすり白ごま 1　こんにゃく 15
- 赤）小魚の佃煮 1袋

9（火）

こんだて：コッペパン・牛乳／はくさいと春雨のとろとろ煮／コロッケ

栄養価：692　23.8　31

- 赤）冷鶏肉 20　緑）はくさい 50　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.3　料理酒 1　しょうゆ 4　黄）油 0.5　赤）まぐろ（油漬） 10　緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　黄）緑豆春雨 10　黄）砂糖 0.5　みりん 2
- 黄）冷コロッケ（ポテト） 1個　黄）砂糖 0.5　黄）油 6　ウスターソース 3

10（水）

こんだて：ごはん・牛乳／うずら卵入りわかめスープ／タッカルビ

栄養価：609　25.6　26

- 赤）冷豚肉 15　緑）はくさい 15　緑）にんじん 10　赤）冷豆腐 20　中華ブイヨン 2　塩 0.05　黄）油 0.5　赤）うずら卵缶 20　緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　赤）乾わかめ 0.4　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
- 赤）冷鶏肉 30　緑）にら 5　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 20　黄）片栗粉 0.5　みりん 0.5　黄）ごま油 0.3　黄）砂糖 0.1　緑）キャベツ 30　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 5　黄）油 0.3　しょうゆ 2　料理酒 0.5　コチジャン 0.8　塩 0.01

11（木）

建国記念の日

クマラスープ

堺市はニュージーランドのウェリントン市と１９９４年２月４日に姉妹都市になりました。
『クマラスープ』のクマラは、さつまいもとよく似たニュージーランドのいもです。ほんのり甘く、体の温まるスープです。お楽しみに！

12（金）

こんだて：ミニミルクパン・牛乳／ミートボールシチュー／コーンキャベツ／☆プト

栄養価：681　21.7　36

- 赤）冷チキンホール 30　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 30　ボーンストック 1　トマトケチャップ 3　黄）ブラウンルウ 9　こしょう 0.02　緑）たまねぎ 40　黄）油 1　緑）トマトピューレ 3　ウスターソース 0.5　塩 0.01
- 赤）冷ベーコン 5　緑）キャベツ 25　塩 0.01　黄）油 0.3　緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 5　こしょう 0.01
- 赤）牛乳 12　黄）米粉 7　ベーキングパウダー 0.5　黄）油 3　赤）とろけるチーズ 5　黄）小麦粉 7　黄）三温糖 7

15（月）

こんだて：ごはん・牛乳／みそおでん／☆ごま酢かけ／のりの佃煮

栄養価：652　25.3　26

- 赤）冷鶏肉 15　こんにゃく 20　黄）さといも 20　赤）冷厚揚げ 15　赤）白みそ 6　みりん 1　削りぶし 1　赤）うずら卵缶 25　緑）大根 40　赤）焼ちくわ 15　赤）赤みそ 4　黄）砂糖 2　淡口しょうゆ 1
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）小松菜 10　緑）緑豆もやし 10　黄）砂糖 1.5　黄）ごま油 0.3　緑）キャベツ 10　緑）にんじん 5　しょうゆ 2　酢 1.5　黄）いりすり白ごま 1.5
- 赤）のりの佃煮 1袋

16（火）

こんだて：おさつパン・牛乳／しょうゆラーメン／わかさぎフリッター

栄養価：637　23.5　31

- 赤）冷豚肉 15　緑）にんじん 10　赤）乾わかめ 0.3　黄）油 0.5　しょうゆ 5　塩 0.1　黄）ごま油 0.3　緑）ちんげん菜 25　緑）緑豆もやし 10　黄）冷中華麺 45　中華ブイヨン 2　みりん 0.5　こしょう 0.02
- 赤）冷わかさぎフリッター 40　塩 0.1　黄）油 4

17（水）

こんだて：ごはん・牛乳／トック／豚肉のごま風味

栄養価：635　25.2　23

- 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　黄）トック 25　中華ブイヨン 2　塩 0.01　黄）油 0.5　緑）はくさい 20　緑）にんじん 10　赤）鶏卵 20　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 30　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10　黄）ごま油 0.5　赤）白みそ 2　黄）あたりごま 1　しょうゆ 1.5　緑）小松菜 5　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 30　黄）砂糖 0.5　緑）りんごピューレ 1　料理酒 1　黄）油 0.3

18（木）

こんだて：ごはん・牛乳／みそ汁／そぼろ丼／☆おひたし

毎月19日 食育の日

栄養価：624　25.8　24

- 緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　黄）じゃがいも 20　赤）赤みそ 7　削りぶし 2　赤）乾わかめ 0.3　赤）白みそ 4
- 赤）冷豚肉 25　緑）にんじん 10　赤）高野豆腐 8　黄）砂糖 2.5　料理酒 0.5　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.3　しょうゆ 3.5　みりん 0.5　削りぶし
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）小松菜 5　黄）いり白ごま 1　しょうゆ 2　緑）はくさい 30　緑）にんじん 5　黄）砂糖 0.5　黄）油 1

19（金）

こんだて：コッペパン・牛乳／かぶのクリーム煮／ほうれん草のソテー／きなこクリーム

栄養価：674　25.8　35

- 赤）冷鶏肉 20　緑）かぶ 30　緑）たまねぎ 40　赤）牛乳 20　黄）ホワイトルウ 8　洋風ブイヨン 0.8　こしょう 0.02　緑）小松菜 10　緑）にんじん 15　黄）マカロニ 7　赤）粉末チーズ 2　黄）油 1　塩 0.01
- 赤）冷豚肉 10　緑）キャベツ 10　緑）にんじん 5　塩 0.05　淡口しょうゆ 0.3　緑）ホールコーン缶 5　緑）ほうれん草 10　緑）たまねぎ 5　こしょう 0.02　黄）油 0.3
- 黄）大豆クリーム 1袋

22（月）

こんだて：ごはん・牛乳／豚汁／さばのごま煮／ふりかけ

栄養価：686　31.2　30

- 赤）冷豚肉 20　緑）ささがきごぼう 5　緑）大根 20　赤）赤みそ 7　削りぶし 2　つきこんにゃく 10　緑）小松菜 10　緑）にんじん 10　赤）白みそ 4
- 赤）冷さば 1切　黄）砂糖 2　酢 0.5　料理酒 1　緑）土しょうが 0.3　みりん 2.5　しょうゆ 4　黄）いり白ごま 1
- ふりかけ（胚芽） 1袋

23（火）

天皇誕生日

堺のめぐみ

小松菜…1・15・17・18・19・22日
大根……4日

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

24（水）

こんだて：黒糖パン・牛乳／カレーうどん／かりかりごぼう

栄養価：691　21.9　34

- 赤）冷牛肉 15　緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 8　黄）冷うどん 50　ウスターソース 0.5　削りぶし 2　緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 25　赤）冷うすあげ 5　黄）カレールウ 9　しょうゆ 1
- 緑）ささがきごぼう 40　黄）片栗粉 2　黄）油 4.8　黄）小麦粉 6　塩 0.3

25（木）

こんだて：ごはん・牛乳／春雨スープ／豚キムチ／☆焼ししゃも

栄養価：603　25.7　24

- 赤）冷鶏肉 17　緑）土しょうが 0.2　緑）たまねぎ 10　中華ブイヨン 2　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02　緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　黄）緑豆春雨 7　黄）油 0.5　塩 0.01　黄）ごま油 0.3
- 赤）冷豚肉 30　緑）にら 3　緑）たまねぎ 20　緑）冷白菜キムチ 15　緑）はくさい 20　緑）にんにく 0.3　黄）油 0.3　しょうゆ 2
- 赤）冷ししゃも 1尾

26（金）

こんだて：ごはん・牛乳／いなか汁／まぜたらひじきごはん／☆ころころきなこ

栄養価：676　25.4　26

- 赤）冷豚肉 15　緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 10　赤）冷豆腐 20　塩 0.1　削りぶし 2　緑）はくさい 15　緑）大根 10　緑）にんじん 10　赤）焼ちくわ 5　淡口しょうゆ 5　黄）片栗粉 1　だし昆布 0.3
- 赤）冷牛肉 25　緑）ささがきごぼう 5　赤）冷うすあげ 3　黄）砂糖 2.5　しょうゆ 4.5　だし昆布　つきこんにゃく 10　緑）にんじん 15　赤）乾ひじき 2　緑）干しいたけ 0.2　黄）油 0.5　みりん 0.5　削りぶし
- 黄）さつまいも 20　黄）油 0.5　黄）砂糖 3　赤）大豆水煮 15　赤）きなこ 2

じゃがいもが入っている料理

1日　五目汁
4日　ビーフカレーライス
5日　クマラスープ
9日　コロッケ
12日　ミートボールシチュー
18日　みそ汁

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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
2月平均	655	25.0	28	331	79	2.0	2.9	224	0.37	0.51	19	2.28	3.6
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	5.0以上