



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	<p>節分</p> <p>節分には「厄払い」といって、病気や火事・地震などの悪いことが起こらないように「豆まき」をしたり、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさして、家の玄関に飾ったりします。豆まきをする理由は、豆には「魔」(鬼)を「滅する」(やっつける)力があるといわれているからです。また、いわし料理を食べる理由は、鬼はいわしを焼いたときに出るけむりが嫌いといわれているからです。 今年度は2月3日が節分です。</p>				1	コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆じゃがいものグラタン	節分献立 2	ごはん・牛乳 さつまい いわし天ぷらの甘酢かけ 福豆	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比					585 24.1 34	626 21.7 28			
おかずの内容(g)	えいよう三色 (赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (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 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)は冷凍食品を示しています。 ・☆はオープン献立です。					赤)冷鶏肉 10 緑)皮むきトマト缶 15 黄)白いんげん豆水煮 10 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 緑)青ねぎ 7 マカロニ 5 黄)油 0.5 緑)にんじん 10 赤)白みそ 4 トマトチャップ 7 洋風フイオン 1 赤)赤みそ 2 しょうゆ 0.2 塩 0.3	赤)冷豚肉 10 つきこんじやく 10 黄)白みそ 1 赤)赤みそ 2 黄)片栗粉 0.3 だし昆布 1	赤)冷豚肉 10 緑)青ねぎ 2 黄)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)さつまいも 1 赤)鶏卵 20 黄)淡口しょうゆ 4 塩 0.01 黄)片栗粉 0.5 だし昆布 0.5		
こんだて	5 ごはん・牛乳 船場汁 きんぴらごぼろ ★厚揚げの甘みそ焼き	6 コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ポテのココロフライ	7 ごはん・牛乳 みそおでん ★大阪しるなと小松菜のおひたし	8 黒糖パン・牛乳 クリームスバゲティ ☆ツナサラダ	9 ごはん・牛乳 むらくも汁 切干大根の煮物 ☆鯖の幽庵焼き					
栄養価	584 22.8 28	575 21.8 33	598 24.1 27	617 22.2 33	576 26.6 26					
おかずの内容(g)	赤)冷そば(焼) 15 緑)みつば 2 緑)えのき茸 5 緑)大根 20 緑)土しょうが 0.5 緑)にんじん 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 料理酒 0.5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5	赤)冷鶏肉 15 緑)ハセリ 0.1 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 20 黄)押し麦 4 黄)油 0.5 洋風フイオン 1 赤)豆乳 30 黄)片栗粉 0.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.5 だし昆布 0.02	赤)冷鶏肉 15 赤)うす子卵缶 20 緑)小松菜 20 緑)大根 30 黄)冷さといも 20 赤)焼くわ 10 赤)冷厚揚げ 20 黄)砂糖 2 みりん 1 赤)赤みそ 5 白みそ 7 淡口しょうゆ 1 削りぶし 1	赤)冷ベーコン 10 緑)ホールコーン缶 5 緑)小松菜 15 緑)たまねぎ 20 緑)にんじん 10 緑)牛乳 10 黄)スバゲティ 25 赤)中華フイオン 2 黄)ポタージュの素 7 塩 0.2 淡口しょうゆ 0.5 だし昆布 0.03	赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 2 黄)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)さつまいも 1 赤)鶏卵 20 黄)淡口しょうゆ 4 塩 0.01 黄)片栗粉 0.5 だし昆布 0.5					
こんだて	堺のめぐみ	13	14	姉妹都市 献立 15	16					
栄養価	651 23.4 38	613 21.4 27	602 25.7 33	621 21.0 23						
おかずの内容(g)	堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。 小松菜・・・7日、8日、19日 20日、28日 大阪しるな・・・7日 水菜・・・16日 大根・・・2日、5日、16日 19日 ブロッコリー・・・26日 キャベツ・・・8日、13日	赤)冷鶏肉 10 緑)ハセリ 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 15 黄)油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 だし昆布 0.02 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 25 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 10 黄)油 1 緑)トマトチャップ 10 緑)トマトピューレ 1 黄)ハヤシラウ 12 ウスターソース 1 塩 0.01 だし昆布 0.02	姉妹都市 献立 15 コッペパン・牛乳 クマラスープ ★鶏肉のマーマレード焼き	赤)冷豚肉 20 緑)水菜 5 黄)えのき茸 5 緑)大根 10 緑)にんじん 10 赤)焼くまぼこ 11 黄)冷うどん 50 淡口しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5					
こんだて	19	20	21	22	クマラスープ					
栄養価	623 23.9 31	629 22.2 26	570 23.8 23	604 25.8 35	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。 クマラスープは、さつまいもによく似たクマラというニュージーランドのいもを使った料理です。給食ではさつまいもを使っています。 ほんのり甘く、体の温まるスープです。15日に実施します。					
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 つきこんじやく 10 緑)ささぎごぼろ 5 緑)大根 15 緑)小松菜 5 赤)赤みそ 8 緑)にんじん 10 削りぶし 1.5 赤)白みそ 4	赤)冷豚ひき肉 10 緑)たけのこ水煮 5 緑)小松菜 20 緑)にんにく 0.3 緑)土しょうが 1 緑)にんじん 10 黄)たまねぎ 10 緑)干ししいたけ 0.3 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.3 中華フイオン 2 赤)赤みそ 9 しょうゆ 1 黄)砂糖 1 料理酒 0.5 豆板醤 0.2 黄)ごま油 0.2 黄)あたりごま 1 塩 0.05 だし昆布 0.02	赤)冷鶏肉 20 緑)白ねぎ 5 緑)エリンギ 5 緑)大根 10 緑)にんにく 0.3 緑)土しょうが 0.5 黄)無洗米 5 黄)油 1 白湯スープ 5 中華フイオン 1 淡口しょうゆ 1 黄)ごま油 0.3 だし昆布 0.01 だし昆布 0.02	赤)冷豚肉 40 緑)にんにく 0.2 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 30 しょうゆ 3 黄)砂糖 2 酢 2 だし昆布 0.01	赤)冷ベーコン 5 緑)クリームコーン缶 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 20 黄)さつまいも 30 黄)冷とうもろこし煮 20 赤)牛乳 30 黄)ホワイトルウ 6 中華フイオン 2 塩 0.2 だし昆布 0.02	クマラスープ クマラスープは、さつまいもによく似たクマラというニュージーランドのいもを使った料理です。給食ではさつまいもを使っています。 ほんのり甘く、体の温まるスープです。15日に実施します。				
こんだて	26	27	28	29	～旬の食べもの～ 【ブロッコリー】					
栄養価	662 22.0 28	588 25.6 33	578 26.7 25	679 21.8 24	日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。 ブロッコリーは原産地が地中海沿岸で、日本には明治時代初期に入ってきた。わたしたちが普段食べているのは、つぼみと茎の部分です。ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。					
おかずの内容(g)	赤)冷豚ひき肉 20 緑)にんにく 0.3 緑)土しょうが 0.5 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 5 黄)レンズ豆 10 黄)油 1 ポンストック 1 緑)りんごピューレ 5 黄)カレー粉 13 ウスターソース 1.5 しょうゆ 0.5 カレー粉 0.1 塩 0.1 だし昆布 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)土しょうが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 緑)緑豆もやし 10 緑)干ししいたけ 0.3 黄)ビーフン 8 黄)油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 だし昆布 0.02	赤)冷鶏肉 45 緑)にんにく 0.2 黄)じゃがいも 35 塩 0.15 黄)砂糖 0.02 料理酒 0.4 黄)入りマスタート 3 黄)はちみつ 1.5 しょうゆ 1.5	赤)冷ベーコン 10 緑)エリンギ 8 緑)にんにく 0.5 緑)にんじん 7 緑)たまねぎ 40 黄)スバゲティ 35 黄)オリーブ油 2 ポンストック 1.5 塩 0.4 だし昆布 0.03 一味唐辛子 0.02	赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ささぎごぼろ 15 緑)にんじん 5 緑)キャベツ 10 黄)砂糖 1 しょうゆ 1.5 黄)いり白ごま 1 黄)マヨネーズ 0.5 酢 0.5 黄)あたりごま 0.5					
栄養価	610 23.5 29	333 73 1.8	213 0.34 0.47	17 2.0 未満	4.8 4.8					
文部科学省基準	650 21～32.5	20～30	350	50	3.0 2.0	200 0.40 0.40	25 2.00未満	4.5以上		

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています