



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 <b>献立表について</b> ・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 マカロニ 5 黄)油 0.5 トマトチャップ 7 洋風フイオン 1 しょうゆ 0.2 塩 0.3	赤)冷豚肉 10 つきこんじやく 10 黄)さきごぼ 5 緑)大根 15 緑)にんじん 10 しょうゆ 2 黄)いりすり白ごま 1 みりん 1 黄)ごま油 0.3 だし昆布	赤)冷豚肉 10 緑)青ねぎ 2 黄)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)ふ 1 赤)鶏卵 20 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 きんぴらごぼう ★厚揚げの甘みそ焼き	6	7	8	9	584 22.8 28	575 21.8 33	598 24.1 27	617 22.2 33	576 26.6 26
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)冷さば(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)うすり卵缶 20 緑)小松菜 20 緑)にんにく 15 緑)冷さといも 20 赤)焼ちくわ 10 赤)冷厚揚げ 20 黄)砂糖 2 みりん 1 赤)赤みそ 5 みそおでん 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)ふ 1 赤)鶏卵 20 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	15	16	<p>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。</p>				
栄養価	623 23.9 31	629 22.2 26	613 21.4 27	602 25.7 33	621 21.0 23					
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 つきこんじやく 10 緑)さきごぼ 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)ハンヤルウ 12 ウスターソース 1 塩 0.1 だし昆布 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 25 緑)じゃがいも 20 黄)さつまいも 10 黄)冷さつまいも煮出し 15 黄)油 0.5 中華フイオン 2 赤)牛乳 30 黄)バター 1 カレー粉 0.1 塩 0.6	赤)冷豚肉 20 緑)水菜 5 緑)えのき茸 5 緑)大根 11 緑)にんじん 10 赤)焼ちくわ 10 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	<p>クマラスープ</p>					
栄養価	623 23.9 31	629 22.2 26	613 21.4 27	602 25.7 33						
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 つきこんじやく 10 緑)さきごぼ 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)ハンヤルウ 12 ウスターソース 1 塩 0.1 だし昆布 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 25 緑)じゃがいも 20 黄)さつまいも 10 黄)冷さつまいも煮出し 15 黄)油 0.5 中華フイオン 2 赤)牛乳 30 黄)バター 1 カレー粉 0.1 塩 0.6	赤)冷豚肉 20 緑)水菜 5 緑)えのき茸 5 緑)大根 11 緑)にんじん 10 赤)焼ちくわ 10 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	26	27	28	29	<p>～旬の食べもの～ 【ブロッコリー】 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。</p>					
栄養価	662 22.0 28	588 25.6 33	578 26.7 25	679 21.8 24						
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 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 こしょう 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)干しいたけ 0.3 黄)ビーフン 8 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 15 塩 0.05 だし昆布 0.02	赤)冷豚肉 15 緑)キャベツ 10 緑)小松菜 10 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 8 赤)赤みそ 8 赤)白みそ 1.5 削りぶし 1.5	赤)冷豚肉 10 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)冷豚肉 10 緑)水菜 5 緑)えのき茸 5 緑)大根 11 緑)にんじん 10 赤)焼ちくわ 10 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	28	29	<p>お楽しみ 2月29日は、牛乳の代わりに「飲むヨーグルト」を提供します。 ※アレルギー等で牛乳を飲めない方には、代替として「野菜ジュース」を提供します。</p>							
栄養価	662 22.0 28	588 25.6 33	578 26.7 25	679 21.8 24						
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 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 こしょう 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)干しいたけ 0.3 黄)ビーフン 8 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 15 塩 0.05 だし昆布 0.02	赤)冷豚肉 15 緑)キャベツ 10 緑)小松菜 10 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 8 赤)赤みそ 8 赤)白みそ 1.5 削りぶし 1.5	赤)冷豚肉 10 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)冷豚肉 10 緑)水菜 5 緑)えのき茸 5 緑)大根 11 緑)にんじん 10 赤)焼ちくわ 10 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					

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
2月平均	610	23.5	29	333	73	1.8	2.5	213	0.34	0.47	17	2.30	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