令和2年 2月　**学校給食予定献立表**　（東・美原区）　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて 栄養価 おかずの内容（g）	 **～節分～** 節分は，立春の前日のことを言い，昔は立春から1年が始まるとされたため，”季節の分かれ目”を意味しています。「いり豆」を，年の数や年にひとつ足した数を食べると，1年を元気に過ごすことができると言われています。また，豆まきは，主食原料のひとつである豆には米と同様に力が宿り，悪霊を退けるという考え方が，中国の古い鬼追いの行事と合わさり，広まったとされています。 給食では3日（月）の節分の日に，煎った大豆の「福豆」が登場します。		**給食で学ぼう堺の食と文化part2～堺と昆布～** 江戸時代，北海道の北前船によって大阪に運ばれた昆布は，堺の包丁と職人の技術によっておぼろ昆布やとろろ昆布へ加工され，うどん店におろされて昆布うどんになりました。給食では5日（水）に「とろろ昆布」が登場します。 おぼろ昆布を削った後，残る芯の部分は白板昆布といって鏡餅に飾ったり，バッテラといわれる大阪発祥のさばの押しずしの上に乗せられたりしました。堺包丁の技術が大阪の食文化の礎を担っています。	
こんだて 栄養価 おかずの内容（g）	**節分献立** **3** ごはん・牛乳 さつま汁 小松菜の炒め煮 いわしの甘だれかけ 福豆 680 / 24.7 / 28 赤）冷豚肉 10 緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10 赤）赤みそ 7 削りぶし 2 つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 3 緑）大根 15 黄）さつまいも 20 赤）白みそ 2 赤）冷ベーコン 8 緑）小松菜 20 しょうゆ 1 塩 0.01 緑）ホールコーン缶 10 緑）にんじん 5 みりん 1 削りぶし 赤）冷いわし（開き・粉付） 1尾(30) みりん 2 しょうゆ 3.5 黄）砂糖 2 黄）片栗粉 0.5 黄）油 3 赤）福豆 1袋(5)	**4** コッペパン・牛乳 ポークシチュー ☆花野菜サラダ ドレッシング フルーツゼリー 687 / 24.2 / 30 赤）冷豚肉（ロース） 20 緑）たまねぎ 40 黄）油 0.5 デミグラスソース 5 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5 ウスターソース 1 こしょう 0.01 緑）にんじん 20 黄）じゃがいも 50 黄）ブラウンルウ 8 ポーンストック 1 緑）トマトピューレ 10 塩 0.1 赤）冷ウインナー 10 緑）カリフラワー 10 緑）にんじん 5 緑）ブロッコリー 10 緑）キャベツ 15 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5 黄）砂糖 1.5 しょうゆ 2 黄）いりすり白ごま 0.5 黄）フルーツｾﾞﾘｰ（ｸﾞﾚｰﾌﾟ）1個(50)	**5** ごはん・牛乳 こんぶうどん ☆鶏ちゃん ふりかけ 605 / 21.8 / 22 緑）青ねぎ 2 赤）焼かまぼこ 10 赤）とろろ昆布 0.7 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2 緑）にんじん 10 赤）冷うすあげ 5 黄）冷うどん 50 みりん 0.5 赤）冷鶏肉（もも） 30 豆板醤 0.1 料理酒 1 こしょう 0.01 緑）キャベツ 20 緑）にんにく 0.2 黄）油 0.3 こしょう 0.01 赤）豆みそ 2 黄）砂糖 1 塩 0.1 黄）ごま油 0.2 緑）たまねぎ 10 緑）にんじん 5 塩 0.1 ふりかけ（穀物） 1袋(2.5)	**6** コッペパン・牛乳 中華コーンスープ コロッケ 切干大根のソース炒め 684 / 25.6 / 33 赤）冷鶏肉 10 緑）青ねぎ 2 緑）たまねぎ 15 黄）油 0.5 塩 0.1 淡口しょうゆ 4 緑）ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 20 緑）にんじん 10 赤）鶏卵 20 中華ブイヨン 1 こしょう 0.01 黄）片栗粉 0.5 黄）冷コロッケ(ポテト) 1個(60) 黄）油 6 赤）冷豚肉 10 緑）にんじん 5 赤）冷あみえび 0.2 しょうゆ 2.5 ウスターソース 5 緑）小松菜 5 緑）切干大根 5 黄）油 0.3 黄）砂糖 0.8 塩 0.05	**7** ごはん・牛乳 のっぺい汁 鶏そぼろ丼 ヨーグルト 640 / 24.3 / 20 赤）冷豆腐 20 緑）青ねぎ 2 緑）大根 20 黄）さといも 15 塩 0.05 だし昆布 0.5 赤）冷うすあげ 3 緑）しめじ 5 緑）にんじん 10 淡口しょうゆ 4 黄）片栗粉 1 削りぶし 2 赤）冷鶏肉（挽肉） 30 緑）ささがきごぼう 5 緑）にんじん 10 緑）土しょうが 0.3 黄）砂糖 2.5 しょうゆ 4 黄）油 0.3 緑）たまねぎ 20 緑）たけのこ水煮 10 糸こんにゃく 10 みりん 1 料理酒 1 削りぶし 赤）ヨーグルト（果肉入り） 1個(100)
こんだて 栄養価 おかずの内容（g）	**10** ごはん・牛乳 むらくも汁 きんぴらごぼう ☆さわらのごまみそ焼き 632 / 28.4 / 25 緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10 黄）ふ 1 淡口しょうゆ 3.5 黄）片栗粉 1 削りぶし 2 赤）冷豚肉 10 緑）ささがきごぼう 20 緑）にんじん 10 黄）砂糖 2 黄）油 0.3 赤）冷さわら 40 黄）砂糖 2 料理酒 1 削りぶし 緑）えのき茸 5 赤）焼かまぼこ 5 赤）鶏卵 30 塩 0.05 だし昆布 0.5 つきこんにゃく 10 しょうゆ 3 みりん 0.5 削りぶし だし昆布 赤）赤みそ 4 黄）いりすり白ごま 1 みりん 0.5	えいよう三色 （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	**12** 黒糖パン・牛乳 ミートスパゲティ ☆れんこんサラダ 702 / 27.3 / 25 赤）冷豚肉（挽肉） 25 緑）にんじん 15 黄）スパゲティ 35 黄）油 0.5 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 15 塩 0.2 赤）まぐろ（油漬） 10 緑）にんじん 5 黄）いりすり白ごま 0.5 しょうゆ 2 ガーリック 0.05 緑）たまねぎ 40 緑）トマトピューレ 15 ポーンストック 1 ウスターソース 1 こしょう 0.01 緑）ホールコーン缶 10 緑）れんこん 15 黄）あたりごま 1 黄）砂糖 1.5 酢 1	**13** ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 かきあげ丼 天つゆ 654 / 24.3 / 27 赤）冷豚肉 15 赤）冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ 20 緑）にんじん 10 赤）冷うすあげ 3 赤）白みそ 2 緑）たまねぎ 10 緑）ささがきごぼう 5 緑）春菊 3 赤）大豆水煮 8 黄）小麦粉 10 塩 0.1 淡口しょうゆ 2 削りぶし 緑）キャベツ 20 緑）青ねぎ 2 緑）緑豆もやし 10 赤）赤みそ 7 削りぶし 2 緑）にんじん 5 赤）かえりちりめん 3 赤）焼ちくわ 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.2 黄）油 5 みりん 2	**14** ごはん・牛乳 冬野菜カレーライス ☆ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞがけ プリン 711 / 23.4 / 26 赤）冷牛肉 15 緑）かぶ 20 緑）たまねぎ 40 緑）りんごピューレ 5 黄）油 0.5 ポーンストック 1 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 緑）カリフラワー 10 緑）にんじん 15 黄）じゃがいも 30 ガーリック 0.03 黄）カレールウ 11 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 赤）ささみフレーク 10 緑）にんじん 5 酢 1.5 黄）ごま油 0.3 黄）プリン 1個(70) 緑）キャベツ 30 黄）砂糖 1.5 しょうゆ 2.5
こんだて 栄養価 おかずの内容（g）	**17** 炊き込みごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆いそのサラダ 659 / 25.1 / 19 赤）冷豚肉 20 緑）にんじん 20 黄）じゃがいも 60 黄）砂糖 2.5 削りぶし 0.5 赤）かつお(油漬) 10 緑）たまねぎ 5 赤）花かつお 0.2 酢 1.5 黄）いりすり白ごま 0.5 緑）ｷｬﾍﾞﾂ 30 赤）乾わかめ 0.3 黄）砂糖 1.5 しょうゆ 2 黄）ごま油 0.3 緑）土しょうが 2 緑）たまねぎ 40 赤）一口丸天 20 しょうゆ 5 黄）油 0.5	**18** おさつパン・牛乳 みそラーメン 肉団子の甘酢煮 710 / 29.3 / 28 赤）冷豚肉 20 緑）はくさい 20 緑）白ねぎ 3 緑）にんじん 10 黄）油 0.5 しょうゆ 1 塩 0.01 ガーリック 0.05 赤）冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ 50 緑）たまねぎ 30 酢 2 黄）油 0.3 緑）たけのこ水煮 5 緑）小松菜 10 緑）土しょうが 1 黄）冷中華麺 50 中華ブイヨン 2 赤）赤みそ 10 こしょう 0.01 黄）ごま油 0.2 緑）にんじん 10 しょうゆ 3 黄）砂糖 2 黄）片栗粉 0.5	毎月19日は食育の日 ごはん・牛乳 クッパ 豚キムチ フルーツゼリー 640 / 26.5 / 24 赤）冷鶏肉 15 緑）たまねぎ 20 緑）緑豆もやし 10 中華ブイヨン 1 黄）油 0.5 淡口しょうゆ 4 赤）冷豚肉 30 緑）にら 3 緑）切干大根 3 キムチの素 1 しょうゆ 4 黄）フルーツｾﾞﾘｰ（オレンジ）1個(70) 赤）鶏卵 25 緑）にんじん 10 黄）青ねぎ 2 黄）いり白ごま 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 緑）はくさい 50 緑）にんにく 0.3 黄）油 0.3 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 塩 0.01	**20** コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆厚揚げのグラタン メープルシロップ 700 / 27.3 / 33 赤）冷豚肉 10 緑）皮むきﾄﾏﾄ缶 20 緑）セロリ 2 緑）にんじん 10 黄）ﾏｶﾛﾆ（ｼｪﾙ） 8 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5 塩 0.3 ウスターソース 1 赤）冷ベーコン 5 赤）冷厚揚げ 30 緑）たまねぎ 15 黄）ホワイトソース 25 黄）パン粉 2 こしょう 0.01 黄）メープルシロップ 1袋(12) 赤）冷ウインナー 10 白いんげん豆水煮 10 緑）にんにく 0.3 緑）たまねぎ 30 中華ブイヨン 1 しょうゆ 0.5 こしょう 0.01 黄）油 0.5 緑）小松菜 15 緑）にんじん 10 赤）とろけるチーズ 5 赤）牛乳 6 赤）白みそ 3	**21** ごはん・牛乳 みそ汁 じゃがいものうま煮 わかさぎの天ぷら 635 / 21.4 / 25 緑）青ねぎ 2 緑）大根 20 赤）赤みそ 6 削りぶし 2 赤）冷豚肉 15 緑）にんじん 10 緑）干しいたけ 0.2 黄）砂糖 2 みりん 0.5 赤）冷わかさぎフリッター 30 黄）油 3 緑）えのき茸 5 赤）冷豆腐 20 赤）白みそ 3 こんにゃく 10 黄）じゃがいも 55 黄）油 0.3 しょうゆ 3 削りぶし
こんだて 栄養価 おかずの内容（g）	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず エネルギー / たんぱく質 / 脂質エネルギー比 堺のめぐみ 堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です 小松菜･･･3日，6日，18日，20日，25日 だいこん･･･7日，21日 にんじん･･･19日 キャベツ･･･13日	**25** ごはん・牛乳 さばのみそ汁 五目豆 ☆和風ハンバーグ 639 / 27.4 / 25 赤）さば水煮 10 緑）たけのこ水煮 15 赤）赤みそ 7 削りぶし 2 糸こんにゃく 10 緑）にんじん 10 赤）高野豆腐 2.5 黄）砂糖 2 削りぶし 赤）冷ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1個(50) 黄）砂糖 0.5 緑）たまねぎ 15 黄）油 0.2 みりん 2 緑）小松菜 5 赤）冷豆腐 20 赤）白みそ 2 赤）大豆水煮 15 赤）焼ちくわ 5 黄）油 0.3 しょうゆ 3 しょうゆ 1.5 緑）ゆず果汁 1 削りぶし	**26** コッペパン・牛乳 野菜スープ ☆焼ウインナー とろりフルーツコンポート 677 / 24.2 / 37 赤）冷ベーコン 10 緑）キャベツ 20 緑）たまねぎ 20 中華ブイヨン 1 塩 0.05 赤）冷ミニウインナー 40 緑）黄桃缶 15 アガー 0.4 黄）ﾏｶﾛﾆ（ｼｪﾙ） 5 緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 20 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01 緑）パイン 15 黄）砂糖 2	**27** ごはん・牛乳 あんかけうどん 赤魚のみぞれかけ 茎わかめの佃煮 662 / 25.8 / 23 赤）冷鶏肉（もも） 20 緑）青ねぎ 2 緑）土しょうが 1 赤）焼かまぼこ 8 淡口しょうゆ 5 塩 0.05 削りぶし 2 赤）冷赤魚（粉付） 1切(40) 緑）冷大根おろし 20 みりん 2 淡口しょうゆ 2 油 4 だし昆布 赤）茎わかめの佃煮 1袋(10) 黄）ﾏｶﾛﾆ（ｼｪﾙ） 5 緑）にんじん 10 緑）しめじ 5 緑）にんじん 10 淡口しょうゆ 4 黄）片栗粉 0.5 だし昆布 黄）砂糖 1 しょうゆ 1 削りぶし	**28** 大麦パン・牛乳 白菜とかぶのシチュー ☆ガーリックポテト ミックスジャム 671 / 24.8 / 30 赤）冷鶏肉 20 緑）かぶ 25 緑）たまねぎ 30 赤）牛乳 20 赤）粉末チーズ 2 黄）油 0.5 塩 0.2 赤）冷ウインナー 15 黄）じゃがいも 60 黄）砂糖 0.2 塩 0.1 黄）ミックスジャム 1袋(15) 緑）はくさい 30 緑）にんじん 20 緑）牛乳 20 ホワイトルウ 6 ポーンストック 1 こしょう 0.01 緑）にんにく 0.3 黄）油 0.2 しょうゆ 1.5 こしょう 0.01

☆･･･オーブン献立

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 (μgRAE)	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	666	25.3	27	327	81	2.0	2.8	232	0.38	0.51	27	2.46	4.1
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