2019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	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	～豆博士になろう～ **『大豆』 福豆**		節分献立 1 黒糖パン・牛乳 ビーフンスープ いわしの豆板醤ソース 福豆
栄養価		エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比			601　24.6　35
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	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・・・13日・14日・19日 キャベツ・・・5日・8日 だいこん・・・22日 にんじん・・・8日	～節分～　今年は2月3日（日）です。 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1日（金）に、煎った大豆の「福豆」が登場します。		赤）冷鶏肉 15　緑）ちんげん菜 10 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 緑）干しいたけ 0.3　黄）ビーフン 8 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4 塩 0.1　こしょう 0.01 黄）油 0.5 赤）冷いわし（開き・粉付）1尾(30) 緑）土しょうが 0.5　黄）油 3 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8　黄）砂糖 1.5 豆板醤 0.1　しょうゆ 0.5 赤）福豆 1袋(5)
こんだて	**4** ごはん・牛乳 すきやき風煮 ☆厚揚げのみぞれかけ ふりかけ	**5** ごはん・牛乳 のっぺい汁 ☆鶏ちゃん ヨーグルト	**姉妹都市献立** **6** コッペパン・牛乳 クマラスープ ☆ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのきのこｿｰｽかけ	**7** 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	**8** ミルクパン・牛乳 野菜スープ ウィンナーコーン コロコロきなこ
栄養価	603　22.3　23	617　21.3　25	656　26.1　28	609　26.2　24	608　22.0　37
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 20　糸こんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 7　緑）白ねぎ 10 緑）はくさい 50　緑）たまねぎ 40 緑）にんじん 15　黄）油 0.5 黄）ふ 1.5　しょうゆ 6 黄）砂糖 3 料理酒 1 緑）土しょうが 0.5　緑）冷大根おろし 5 赤）冷厚揚げ 40　黄）砂糖 2 しょうゆ 2　みりん 1 ふりかけ（鮭ぱっぱ） 1袋(2.5)	つきこんにゃく 10　緑）青ねぎ 2 緑）大根 20　緑）にんじん 10 黄）さといも 15　赤）冷うすあげ 3 黄）片栗粉 1　淡口しょうゆ 4 塩 0.01　削りぶし 1.5 だし昆布 0.5 赤）冷鶏肉（もも） 30　赤）豆みそ 2 豆板醤 0.1　黄）砂糖 1 削りぶし 1　塩 0.1 こしょう 0.01　黄）ごま油 0.2 緑）キャベツ 30　緑）にんにく 0.2 緑）にんじん 10　黄）油 0.3 塩 0.1　こしょう 0.01 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個(80)	緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 20　黄）さつまいも 20 冷さつまいも裏ごし 20　緑）冷ソテードオニオン 10 赤）牛乳 30　黄）バター（有塩） 1 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 塩 0.6　カレー粉 0.1 赤）冷チキンハンバーグ 1個(60) 緑）しめじ 5　緑）マッシュルーム缶 3 黄）油 0.2　緑）たまねぎ 10 ウスターソース 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7 黄）片栗粉 0.2　黄）砂糖 0.5	緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5 緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 5 黄）ふ 1　赤）鶏卵 20 淡口しょうゆ 4　黄）片栗粉 1 削りぶし 2　だし昆布 0.5 赤）冷鶏肉 5　つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 20　しょうゆ 3 緑）にんじん 10　みりん 0.5 黄）砂糖 2　削りぶし 黄）油 0.3　だし昆布 赤）冷さわら（角切） 40　赤）赤みそ 4 黄）砂糖 2　黄）いりすり白ごま 1 料理酒 1　みりん 0.5	赤）冷ウインナー 10　緑）ホールコーン缶 30 緑）にんじん 5　黄）油 0.3 塩 0.1　こしょう 0.01 赤）高野豆腐 5　黄）片栗粉 1 黄）小麦粉 1.5　赤）きなこ 2 黄）砂糖 3　塩 0.01 黄）油 2
こんだて	**姉妹都市献立** **「クマラスープ」** 1994年2月に、堺市とニュージーランドのウェリントン市は、姉妹都市になりました。そして現在まで青少年交流、教育、文化、スポーツ等の交流を行ってきました。 クマラスープは、ニュージーランドの郷土料理で、さつまいもを使ったスープです。 6日（水）の給食に登場します。	**12** ごはん・牛乳 卵スープ 肉みそビーフン	**13** コッペパン・牛乳 ポークシチュー ☆小松菜サラダ ドレッシング	**14** ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきと切干大根の煮物 ☆鯖の塩焼き	**15** コッペパン・牛乳 野菜ラーメン 揚げ春巻 ソフトチーズ
栄養価		607　24.0　24	621　23.0　29	608　24.2　24	685　25.1　32
おかずの内容（g）		赤）冷鶏肉 10　緑）ほうれん草 5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 25 赤）鶏卵 20　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.01　黄）油 0.5 赤）冷豚肉 25　緑）たけのこ水煮 10 緑）ちんげん菜 10　緑）白ねぎ 2 緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 10　緑）干しいたけ 0.2 黄）ビーフン 10　黄）いり白ごま 0.5 黄）油 0.3　黄）砂糖 1 赤）赤みそ 1.5　しょうゆ 1.5 豆板醤 0.03　テンメンジャン 1 中華ブイヨン 0.5　黄）ごま油 0.3	赤）冷豚肉 20　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 50 黄）油 0.5　黄）ブラウンルウ 8 デミグラスソース 5　ポーンストック 1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　緑）トマトピューレ 10 ウスターソース 1　塩 0.1 こしょう 0.01 赤）冷ベーコン 5　緑）ホールコーン缶 10 緑）キャベツ 20　緑）小松菜 10 緑）にんじん 3 しょうゆ 2.5　酢 2 黄）砂糖 2　黄）ごま油 0.3	緑）小松菜 5　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 25　赤）乾わかめ 0.3 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 2 削りぶし 2 赤）大豆水煮 12　緑）にんじん 5 赤）焼ちくわ 3　赤）冷うすあげ 2 赤）乾ひじき 1.5　緑）切干大根 3 しょうゆ 3　黄）砂糖 1.5 黄）油 0.3　みりん 0.4 削りぶし 赤）冷さば（塩） 1切(30)	赤）冷豚肉 15　緑）メンマ 5 緑）キャベツ 15　緑）ちんげん菜 10 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10 緑）緑豆もやし 10　黄）冷中華麺 50 黄）油 0.5　中華ブイヨン 2 しょうゆ 5　塩 0.1 こしょう 0.01　黄）ごま油 0.2 赤）冷春巻 1本(35)　黄）油 3.5 赤）ソフトチーズ 1袋(10)
こんだて	**18** ごはん・牛乳 すまし汁 豚丼 ☆たい焼き	**19** ごはん・牛乳 みそおでん ☆キャベツのごま酢かけ	**20** 大麦パン・牛乳 クリーミーコーンの豆乳スープ とろりフルーツコンポート ☆焼ウインナー	**21** ごはん・牛乳 さつま汁 添え野菜 白身魚フライ ソース	**22** コッペパン・牛乳 ソーススパゲティ ☆だいこんサラダ 塩麹ドレッシング
栄養価	602　22.8　18	622　23.2　26	650　23.9　32	616　21.9　23	646　25.3　24
おかずの内容（g）	緑）みつば 2　緑）えのき茸 5 緑）にんじん 5　赤）焼かまぼこ 8 赤）冷豆腐 20　淡口しょうゆ 4 塩 0.01　削りぶし 2 だし昆布 0.5 赤）冷豚肉 30　糸こんにゃく 20 緑）土しょうが 1　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 50　黄）油 0.3 黄）砂糖 2.5　しょうゆ 4 みりん 1　料理酒 1 削りぶし　だし昆布 黄）冷たい焼き 1個(30)	赤）冷鶏肉 15　赤）うずら卵缶 20 三角切こんにゃく 20　緑）大根 30 黄）冷さといも 25　赤）焼ちくわ 10 赤）冷厚揚げ 20　黄）砂糖 1.5 淡口しょうゆ 1　みりん 1 赤）赤みそ 4　赤）白みそ 6 削りぶし 1 赤）まぐろ（油漬） 5　緑）キャベツ 20 緑）小松菜 10　緑）にんじん 5 しょうゆ 2　酢 1.5 黄）砂糖 1.5　黄）いりすり白ごま 1 黄）ごま油 0.3 毎月19日は食育の日	赤）冷鶏肉 15　緑）クリームコーン缶 30 緑）エリンギ 5　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 25　黄）マカロニ（エルボ） 8 赤）豆乳 20　中華ブイヨン 2 赤）白みそ 1.5　黄）油 0.5 淡口しょうゆ 2　塩 0.2 こしょう 0.01 緑）黄桃缶 15　緑）パイン缶 15 アガー 0.4　黄）砂糖 2 赤）冷ミニウインナー 25	赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 3　緑）大根 10 緑）青ねぎ 1.5　黄）さつまいも 20 緑）赤みそ 6　赤）白みそ 2 削りぶし 1.5 緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5 塩 0.1　こしょう 0.01 黄）油 0.2 赤）冷白身魚フライ 1個(50) 黄）油 5 ウスターソース 2　とんかつソース 4	赤）冷豚肉 15　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 30 緑）焼ちくわ 10　黄）スパゲティ 25 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 とんかつソース 10　ウスターソース 4 塩 0.2　こしょう 0.01 赤）まぐろ（油漬） 8　緑）ホールコーン缶 10 緑）大根 25　緑）にんじん 5 しょうゆ 1　酢 1.5 黄）砂糖 1.5　黄）油 0.3 塩こうじ 3
こんだて	**25** ごはん・牛乳 中華コーンスープ マーボー豆腐	**26** ごはん・牛乳 冬野菜カレーライス ☆キャベツのドレッシングがけ	**27** コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆カリフラワーとポテトのマヨネーズ風焼き	**28** ごはん・牛乳 はりはりうどん 金時豆の甘煮 ☆焼ししゃも	～豆博士になろう～ **『金時豆』** いんげん豆の代表的な一種で、北海道で多く栽培されています。その中でも「大正金時」という種類が有名です。だ円形で赤紫色をしており「赤いんげん豆」と呼ばれることもあります。28日（木）の給食に「金時豆の甘煮」で登場します。
栄養価	622　25.3　24	612　20.4　22	629　22.8　33	610　22.4　18	
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 10　緑）ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）鶏卵 15　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1　塩 0.2 こしょう 0.01　淡口しょうゆ 4 黄）片栗粉 0.5 赤）冷豚肉 25　緑）にんにく 0.2 緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30　赤）冷豆腐 55 中華ブイヨン 0.5　黄）油 0.3 赤）豆みそ 3.5　黄）砂糖 1 しょうゆ 1.5　豆板醤 0.15 料理酒 0.5　黄）片栗粉 0.5 黄）ごま油 0.3	赤）冷豚肉 20　緑）カリフラワー 10 緑）かぶ 20　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 40 緑）りんごピューレ 5　ガーリック 0.03 黄）油 0.5　黄）カレールウ 11 ポーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 ウスターソース 1　こしょう 0.01 塩 0.01 赤）冷ポンレスハム 7　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 5　黄）砂糖 1.5 酢 1.5　しょうゆ 2.5 黄）ごま油 0.3	赤）冷豚肉 10　赤）冷ベーコン 10 緑）皮むきトマト缶 20　黄）白いんげん豆水煮 10 緑）セロリ 2　緑）にんにく 0.3 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 緑）ﾏｶﾛﾆ（ｼｪﾙ） 8　中華ブイヨン 1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　しょうゆ 0.5 塩 0.3　こしょう 0.01 ウスターソース 1　黄）油 0.5 赤）まぐろ（油漬） 5　緑）カリフラワー 10 黄）じゃがいも 35　しょうゆ 0.5 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 7	赤）冷豚肉 10　緑）はくさい 30 緑）水菜 8　緑）にんじん 10 赤）焼かまぼこ 5　黄）冷うどん 50 淡口しょうゆ 6　みりん 1 削りぶし 2　だし昆布 0.5 黄）金時豆（乾） 13　黄）砂糖 5 塩 0.05 赤）冷ししゃも 1尾(20)	

☆・・・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 (μgRE)	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	622	23.5	26	315	77	1.7	2.6	207	0.36	0.49	19	2.26	3.7
文部科学省基準	640	18～32	25～30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0