令和２年　２月 西区　学校給食予定献立表

堺市教育委員会

	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	給食では、いろいろな冬野菜を使っています。		～だから、お魚をたべよう！～	
栄養価	エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比				
おかずの内容（g）	**栄養三色** 黄）・・熱や力になる 赤）・・血や肉・骨を作る 緑）・・体の調子をととのえる	にんじん・小松菜などの色の濃い野菜に多い「ビタミンA」は、鼻や喉の粘膜を強くして、風邪をひきにくくします。 白菜・大根などの色の薄い野菜に多い「ビタミンC」は、免疫力を高めて、風邪をひいてしまっても治癒を早めます。 冬野菜しっかり食べて、残りの寒い時期を元気にすごしましょう。 はくさい　にんじん　だいこん　こまつな		さわら　鰆 **2月は「鰆」です。** ４日に「鰆の幽庵焼き」が登場します。たれにゆず果汁を使用しているので、さっぱりしていて美味しいですよ。 鰆は、「魚」に「春」と書くように春を告げる魚といわれています。全長が70cm以上、最大1mを超す大型魚です。頭が小さくて細身ですが、口が大きく鋭い歯を持っています。鰆は、成長とともに名前が変わる出世魚で、体長50cmまでを「サゴシ」、70cm以上になると「サワラ」とよびます。	

3（月）

こんだて：コッペパン・牛乳／かぶのシチュー／☆ジャーマンポテト／メープルシロップ

栄養価：686　24.5　31

- 赤）冷鶏肉 20　緑）たまねぎ 40　緑）クリームコーン缶 15　黄）ホワイトルウ 5　赤）牛乳 20　ボーンストック 1　こしょう 0.02
- 緑）かぶ 30　緑）にんじん 15　黄）ポタージュの素 5　赤）粉末チーズ 2　黄）油 1　塩 0.05
- 赤）冷ベーコン 10　緑）たまねぎ 10　塩 0.3　黄）じゃがいも 50　黄）オリーブ油 0.5　こしょう 0.01
- 黄）メープルシロップ 1袋

4（火）

こんだて：ごはん・牛乳／むらくも汁／切干大根の煮物／☆鰆の幽庵焼き

栄養価：636　28.4　26

- 赤）冷鶏肉 20　黄）ふ 1　緑）にんじん 10　淡口しょうゆ 4　黄）片栗粉 0.5　だし昆布 0.5
- 赤）鶏卵 20　緑）たまねぎ 10　緑）青ねぎ 2　塩 0.01　削りぶし 2
- 緑）切干大根 5　赤）焼ちくわ 5　しょうゆ 2.5　黄）油 0.5　だし昆布
- 赤）冷さわら（甘塩）1切　みりん 2　黄）砂糖 0.5
- 緑）ゆず果汁 0.5　しょうゆ 1.5

5（水）

こんだて：ミニミルクパン・牛乳／ミートスパゲティ／☆ホットサラダ

栄養価：623　25.3　29

- 黄）スパゲティ 30　緑）たまねぎ 40　緑）エリンギ 5　ガーリック 0.05　トマトケチャップ 20　黄）油 1　塩 0.3
- 赤）冷豚肉 25　緑）にんじん 15　緑）皮むきトマト缶 10　ボーンストック 1　ウスターソース 1　ナツメグ 0.02　こしょう 0.02
- 赤）冷ウインナー 15　緑）たまねぎ 10　しょうゆ 1.5　酢 1　緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5　黄）砂糖 1　黄）油 0.2

6（木）

こんだて：ごはん・牛乳／麻婆豆腐／☆焼きシューマイ

栄養価：635　27.1　24

- 赤）冷豚肉 30　緑）たまねぎ 20　緑）たけのこ水煮 10　緑）土しょうが 0.5　中華ブイヨン 0.5　赤）豆みそ 2　しょうゆ 2.5　料理酒 1　黄）油 1
- 赤）冷豆腐 70　緑）にんじん 10　緑）白ねぎ 5　緑）干しいたけ 0.2　赤）赤みそ 3　黄）砂糖 1　豆板醤 0.07　ガーリック 0.05　黄）片栗粉 1.5
- 赤）冷シューマイ 2個

7（金）

こんだて：ごはん・牛乳／五目汁／春雨の炒め煮／☆チキン南蛮

栄養価：712　28.3　26

- 赤）冷豚肉 10　黄）じゃがいも 20　つきこんにゃく 5　赤）赤みそ 8　削りぶし 1.5　緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10　緑）ささがきごぼう 5　緑）小松菜 5　赤）白みそ 4
- 赤）冷ベーコン 8　緑）たまねぎ 20　緑）にら 2　黄）油 0.3　淡口しょうゆ 3　黄）ごま油 0.2　黄）緑豆春雨 10　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.3　中華ブイヨン 0.5　こしょう 0.01
- 赤）冷鶏から揚げ 55　緑）レモン汁 0.3　しょうゆ 1.5　黄）砂糖 1.5　酢 0.5

10（月）

こんだて：ミニパン・牛乳／揚げパン／ポトフ／ミートビーンズ

栄養価：677　24.4　36

- 黄）ミニパン 1個　黄）グラニュー糖 2　黄）油 4
- 赤）冷ウインナー 10　黄）じゃがいも 50　緑）たまねぎ 30　洋風ブイヨン 1　塩 0.3　赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 25　緑）にんじん 20　淡口しょうゆ 1　こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 15　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.3　ウスターソース 1　塩 0.2　赤）大豆水煮 20　緑）にんじん 5　トマトケチャップ 6.5　黄）砂糖 0.1　こしょう 0.01

11（火）　建国記念の日

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・・・7日，12日，18日，25日，28日

キャベツ・・・10日

大根・・・18，26日

人参・・・14日

12（水）

こんだて：ごはん・牛乳／にゅうめん汁／小松菜と白菜の炒め煮／☆さばのごまみそ焼き

栄養価：702　26.8　33

- 黄）そうめん 7　赤）冷うすあげ 3　緑）にんじん 10　削りぶし 1.5　赤）焼かまぼこ 5　緑）たまねぎ 10　淡口しょうゆ 3.5　だし昆布 0.5
- 赤）冷豚肉 10　緑）はくさい 20　しょうゆ 1　削りぶし　黄）油 0.2　緑）小松菜 10　緑）ホールコーン缶 5　みりん 0.5　だし昆布
- 赤）冷さば（甘塩）55　黄）砂糖 2.5　黄）いり白ごま 1　赤）赤みそ 3　料理酒 2

13（木）

こんだて：コッペパン・牛乳／ひよこ豆のカレーシチュー／☆キャロットサラダ／フルーツゼリー

栄養価：677　23.6　30

- 赤）冷鶏肉 20　緑）にんにく 0.2　緑）たまねぎ 40　黄）油 1　りんごピューレ 5　トマトケチャップ 2　塩 0.1　黄）ひよこ豆水煮 15　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 20　ボーンストック 1　黄）カレールウ 10　ウスターソース 2　こしょう 0.02
- 赤）冷ボンレスハム 7　緑）キャベツ 10　塩 0.1　こしょう 0.01　黄）マヨネーズ風ドレッシング 4　緑）にんじん 20　緑）ささがきごぼう 5　黄）砂糖 0.3　酢 0.4
- 黄）フルーツゼリー（みかん） 1個

14（金）

こんだて：ごはん・牛乳／だんご汁／親子丼

栄養価：664　26.1　23

- 赤）冷豚肉 10　緑）大根 15　緑）さつまいも 20　赤）赤みそ 8　削りぶし 2　黄）冷団子 20　緑）にんじん 5　緑）青ねぎ 2　赤）白みそ 4
- 赤）冷鶏肉 30　赤）焼かまぼこ 8　緑）白ねぎ 5　しょうゆ 2　みりん 1　赤）鶏卵 25　緑）たまねぎ 30　淡口しょうゆ 2　黄）砂糖 1　削りぶし

17（月）

こんだて：おさつパン・牛乳／ミネストローネ／☆鶏肉のマーマレード焼き

栄養価：686　28.2　35

- 赤）冷ベーコン 10　黄）マカロニ 5　黄）白いんげん豆水煮 10　緑）にんじん 15　トマトケチャップ 7　しょうゆ 0.2　こしょう 0.02　赤）冷ウインナー 10　緑）皮むきトマト缶 15　緑）たまねぎ 40　緑）にんにく 0.3　洋風ブイヨン 1　塩 0.3
- 赤）冷鶏肉 60　緑）レモン汁 1.5　しょうゆ 2　黄）マーマレード 8　塩 0.2　白ワイン 0.5

18（火）

こんだて：ごはん・牛乳／豚汁／じゃがいもの磯煮／☆焼きししゃも

栄養価：632　25.8　24

- 赤）冷豚肉 20　緑）たまねぎ 10　緑）大根 15　赤）赤みそ 8　削りぶし 2　つきこんにゃく 10　緑）にんじん 10　緑）ささがきごぼう 5　緑）小松菜 5　赤）白みそ 4
- 赤）冷鶏肉 15　緑）にんじん 10　赤）乾ひじき 1　しょうゆ 3　みりん 0.5　黄）じゃがいも 35　赤）冷厚揚げ 15　黄）油 0.5　黄）砂糖 2　削りぶし
- 赤）冷ししゃも 1尾

19（水）

こんだて：コッペパン・牛乳／肉だんごスープ／☆にらチヂミ・たれ／いちごジャム

毎月19日は食育の日

栄養価：638　23.5　28

- 赤）冷チキンホール 30　緑）たまねぎ 20　緑）ちんげん菜 10　緑）土しょうが 0.5　中華ブイヨン 1.5　塩 0.1　緑）たけのこ水煮 10　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.3　淡口しょうゆ 4　黄）油 0.3　こしょう 0.02
- 赤）冷ベーコン 5　緑）キャベツ 15　緑）にら 5　黄）米粉 2　しょうゆ 2.5　コチジャン 0.5　黄）いりすり白ごま 0.5　黄）いちごジャム 1袋　赤）焼ちくわ 5　緑）にんじん 3　黄）お好み焼き粉 15　黄）油 0.5　酢 1　黄）砂糖 1.8　黄）ごま油 0.2

20（木）

こんだて：炊き込みごはん・牛乳／鶏なんばんうどん／かき揚げ

栄養価：689　21.5　23

- 黄）冷うどん 50　黄）砂糖 1　料理酒 1　緑）白ねぎ 7　みりん 1　削りぶし 2　赤）冷鶏肉 25　しょうゆ 1　赤）焼かまぼこ 10　淡口しょうゆ 4.5　黄）油 0.5　だし昆布 0.5
- 赤）冷あみえび 1　緑）たまねぎ 10　緑）にんじん 3　黄）片栗粉 2　塩 0.1　黄）油 4　赤）乾ひじき 0.2　黄）さつまいも 10　緑）ささがきごぼう 3　黄）小麦粉 8　ベーキングパウダー 0.2

21（金）

こんだて：ごはん・牛乳／ハヤシライス／☆ポテトサラダ

栄養価：677　22.3　25

- 赤）冷豚肉 25　緑）にんじん 15　黄）ハヤシルウ 13　トマトケチャップ 10　ウスターソース 0.5　こしょう 0.02　黄）油 1　緑）たまねぎ 50　緑）エリンギ 5　黄）ボーンストック 1　緑）トマトピューレ 10　塩 0.01　ガーリック 0.05
- 赤）冷ボンレスハム 10　緑）キャベツ 10　塩 0.1　こしょう 0.01　黄）砂糖 0.3　酢 0.4　黄）じゃがいも 45　緑）にんじん 5　黄）マヨネーズ風ドレッシング 4

24（月）　振替休日

じゃがいものズッペ

27日の大おかず「じゃがいものズッペ」は、ドイツの料理です。「ズッペ」とはドイツ語でスープという意味で、じゃがいもの裏ごしを使ったスープです。

25（火）

こんだて：ミニミルクパン・牛乳／小松菜タンタン麺／☆さつまりんご

栄養価：608　21.5　26

- 黄）冷中華麺 50　緑）にんにく 0.3　緑）たけのこ水煮 10　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15　赤）赤みそ 10　黄）砂糖 1　豆板醤 0.2　黄）ごま油 0.3　塩 0.05　赤）冷豚肉 15　緑）土しょうが 1　緑）干しいたけ 0.3　緑）小松菜 20　黄）油 0.3　しょうゆ 1　料理酒 0.5　中華ブイヨン 2　黄）あたりごま 2　しょうゆ 0.02
- 黄）さつまいも 40　黄）バター 1　緑）りんご 15　黄）砂糖 2

26（水）

こんだて：ごはん・牛乳／おでん／☆白菜のお浸し／味付のり

栄養価：653　25.4　27

- 赤）冷鶏肉 25　赤）うずら卵缶 20　緑）大根 30　三角切こんにゃく 15　みりん 1　削りぶし 1　赤）冷厚揚げ 20　赤）焼ちくわ 10　黄）じゃがいも 40　黄）砂糖 2.5　しょうゆ 5
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）にんじん 5　黄）あたりごま 0.5　黄）砂糖 0.5　削りぶし　緑）はくさい 40　黄）いり白ごま 0.2　しょうゆ 1.5　みりん 1
- 赤）味付のり 1袋

27（木）

こんだて：黒糖パン・牛乳／じゃがいものズッペ／☆ハンバーグの野菜ソースかけ

栄養価：620　24.9　32

- 赤）冷ウインナー 10　緑）たまねぎ 20　緑）青ねぎ 2　洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 2　こしょう 0.02　黄）じゃがいも 30　緑）にんじん 10　黄）バター 1　冷じゃがいも裏ごし 8　塩 0.3　黄）油 0.3
- 赤）冷チキンハンバーグ 1個　緑）たまねぎ 10　洋風ブイヨン 0.3　緑）トマトピューレ 2　黄）砂糖 0.05　こしょう 0.01　緑）エリンギ 5　緑）にんじん 3　トマトケチャップ 6　ウスターソース 0.5　塩 0.02　黄）油 0.3

28（金）

こんだて：ごはん・牛乳／みそ汁／白身魚のあんかけ／ふりかけ

栄養価：668　22.6　31

- 赤）冷豆腐 15　赤）乾わかめ 0.3　緑）たまねぎ 10　赤）赤みそ 8　削りぶし 2　黄）じゃがいも 20　緑）えのき茸 5　緑）小松菜 5　赤）白みそ 4
- 赤）冷白身魚フリッター 55　緑）青ねぎ 1　しょうゆ 2　黄）片栗粉 0.3　黄）油 5.5　黄）砂糖 2　酢 1.5　削りぶし
- ふりかけ（おかか） 1袋

☆・・・オーブン献立　　★予定献立は内容を一部変更する場合があります

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	660	25.0	28	325	77	1.7	2.7	220	0.37	0.49	24	2.43	3.7
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