2019年 2月　**学校給食予定献立表**　（中区）　　堺市教育委員会

月

こんだて：えいよう三色

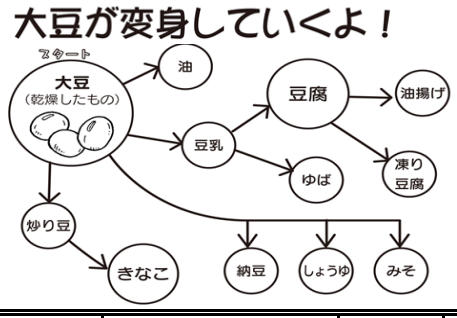
おかずの内容（g）：
（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物
（黄）熱や力のもとになる食べ物
（緑）体の調子を整える食べ物

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

火

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



水

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。
さまざまな加工によって、いろいろな食品に変化し、昔からわたしたちの食生活に欠かせない食べ物です。

木

季節の境目には節分があります。冬と春の境目の「節分」です。　昔の人々は、これから来る春に病気や火事・地震などの災いがないように、節分の行事をして祈りました。今も受け継がれているのが『豆まき』です。いった大豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、家に入ってくる鬼（災い）を追い払うのです。他にも、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたいわしの頭をさして、家の入口に立てたりもしました。
1日（金）が節分献立です。
いわしのかば焼風と福豆が登場します。

金

1　ごはん・牛乳
けんちん汁
いわしのかば焼風
福豆

606	21.3	26

- つきこんにゃく 5
- 緑）えのき茸 3
- 緑）にんじん 10
- 赤）冷豆腐 20
- 黄）ごま油 0.3
- だしこんぶ 0.5
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）大根 20
- 黄）さといも 20
- 淡口しょうゆ 4.5
- 黄）片栗粉 1
- けずりぶし 2
- 赤）冷いわし（粉付） 1切
- 黄）砂糖 3
- しょうゆ 3.5
- 黄）油 3
- みりん 3
- 赤）福豆 1袋

4　コッペパン・牛乳
グラタン風煮（米粉ルウ）
とろりフルーツポンチ

640	23.3	27

- 赤）冷鶏肉 10
- 緑）ちんげん菜 10
- 緑）たまねぎ 40
- 黄）マカロニ 10
- 赤）粉末チーズ 10
- 洋風ブイヨン 1.5
- 塩 0.01
- 緑）マッシュルーム缶 10
- 緑）にんじん 10
- 黄）じゃがいも 15
- 赤）牛乳 20
- 黄）油 1
- 黄）米粉ホワイトルウ 6
- こしょう 0.02
- 緑）黄桃缶 15
- 緑）りんご 10
- 黄）砂糖 1
- 緑）パイン缶 10
- 緑）りんごジュース 15
- 赤）粉寒天 0.3

5　ごはん・牛乳
野菜たっぷりみそ汁
さばのごま煮

615	24.5	27

- 緑）キャベツ 15
- 緑）えのき茸 5
- 緑）たまねぎ 20
- 赤）赤みそ 7
- けずりぶし 2
- 緑）小松菜 10
- 緑）にんじん 10
- 緑）緑豆もやし 10
- 赤）白みそ 4
- 赤）冷さば（焼） 1切
- 黄）砂糖 2
- 酢 0.5
- 料理酒 1
- 一味唐辛子 0.01
- 緑）土しょうが 0.3
- みりん 2.5
- しょうゆ 4
- 黄）いり白ごま 1

6　ごはん・牛乳
みそおでん
☆ういろう

639	20.3	21

- 赤）冷鶏肉 10
- 三角切こんにゃく 20
- 黄）さといも 20
- 赤）冷厚揚げ 15
- 赤）白みそ 3.5
- みりん 1
- けずりぶし 1
- 赤）うずら卵缶 20
- 緑）大根 45
- 赤）焼ちくわ 10
- 赤）赤みそ 5
- 黄）砂糖 2
- 淡口しょうゆ 1
- 黄）米粉 12
- 黄）砂糖 8

7　ソフトパン・牛乳
とんこつラーメン
豆かりんとう

623	20.9	29

- 赤）冷豚肉 10
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）土しょうが 0.1
- 緑）緑豆もやし 10
- 黄）油 1
- 淡口しょうゆ 1
- こしょう 0.03
- 緑）はくさい 20
- 緑）にんにく 0.1
- 緑）にんじん 10
- 黄）冷中華麺 40
- 白湯スープ 5.5
- 塩 0.1
- 黄）さつまいも 30
- 赤）大豆水煮 8
- 黄）片栗粉 2.5
- 黄）砂糖 4
- 黄）いり白ごま 0.5
- 赤）かえりちりめん 1
- 黄）小麦粉 2.5
- 黄）油 4
- しょうゆ 0.2

8　ごはん・牛乳
肉団子とｷｬﾍﾞﾂのすまし汁
豚丼

602	25.4	23

- 赤）冷チキンボール 30
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10
- 塩 0.5
- 緑）キャベツ 30
- 緑）しめじ 5
- 淡口しょうゆ 4
- けずりぶし 2
- 赤）冷豚肉 30
- 緑）白ねぎ 5
- 緑）たまねぎ 30
- 黄）油 1
- みりん 1
- 料理酒 1
- 糸こんにゃく 15
- 緑）にんじん 10
- 赤）焼かまぼこ 10
- 黄）砂糖 2
- しょうゆ 5
- けずりぶし

11　建国記念の日

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

・小松菜：5,21,26日
・大根：6日
・キャベツ：18,26日

食育の日
毎月19日は「食育の日」です。毎日食べている「食」について考えたり、家族で話をしたりする日にしましょう。

12　ごはん・牛乳
八宝菜
揚ギョーザ

628	21.8	28

- 赤）冷豚肉 15
- 緑）たけのこ水煮 12
- 緑）ちんげん菜 15
- 緑）土しょうが 0.1
- 緑）たまねぎ 35
- 緑）干しいたけ 0.2
- 中華ブイヨン 2
- 塩 0.1
- 黄）片栗粉 1.5
- 赤）冷ギョーザ 2個
- 赤）うずら卵缶 15
- 緑）はくさい 50
- 緑）にんにく 0.1
- 緑）にんじん 10
- 緑）緑豆もやし 10
- 黄）油 1
- しょうゆ 4
- こしょう 0.02
- 黄）ごま油 0.3
- 黄）油 3.4

13　コッペパン・牛乳
チキンブロス
☆ツナとカリフラワーのマヨネーズ風味焼

601	22.8	34

- 赤）冷鶏肉 20
- 緑）セロリ 3
- 緑）にんじん 5
- 黄）油 1
- 淡口しょうゆ 4
- こしょう 0.02
- 緑）キャベツ 20
- 緑）大根 10
- 黄）スーパー玄米 10
- 白湯スープ 2
- 塩 0.01
- 赤）まぐろ（油漬） 10
- 緑）たまねぎ 15
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 7
- こしょう 0.02
- 緑）カリフラワー 15
- 黄）じゃがいも 20
- 塩 0.05

14　ごはん・牛乳
みそ汁
セルフかやくごはん
☆焼ししゃも

604	22.7	21

- 赤）冷豚肉 10
- 緑）しめじ 5
- 緑）たまねぎ 15
- 赤）赤みそ 7
- けずりぶし 2
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10
- 黄）さつまいも 30
- 赤）白みそ 4
- 赤）冷鶏肉 10
- 緑）ささがきごぼう 10
- 赤）焼ちくわ 5
- 赤）乾ひじき 0.3
- 黄）油 0.5
- みりん 1
- 料理酒 1
- 粒こんにゃく 20
- 緑）にんじん 10
- 赤）冷うすあげ 3
- 緑）干しいたけ 0.2
- 黄）砂糖 0.5
- しょうゆ 5
- けずりぶし
- 赤）冷ししゃも 1尾

15　ごはん・牛乳
ハヤシライス（米粉ルウ）
☆ポテトサラダ

625	19.8	24

- 赤）冷豚肉 20
- 緑）にんにく 0.1
- 緑）たまねぎ 50
- ボーンストック 1
- トマトケチャップ 5
- ウスターソース 3
- こしょう 0.02
- 緑）マッシュルーム缶 10
- 緑）にんじん 10
- 黄）油 1
- 黄）米粉ハヤシルウ 11
- 緑）トマトピューレ 8
- 塩 0.01
- 赤）冷ボンレスハム 5
- 緑）にんじん 5
- 黄）じゃがいも 40
- こしょう 0.02
- 黄）砂糖 0.5
- 酢 1
- 緑）きゅうり 3
- 緑）たまねぎ 10
- 塩 0.1
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 4

18　コッペパン・牛乳
スープ煮
ミートマカロニ

606	25.0	25

- 赤）冷鶏肉 20
- 緑）エリンギ 3
- 緑）たまねぎ 30
- 洋風ブイヨン 1
- 塩 0.2
- 緑）キャベツ 20
- 緑）にんじん 10
- 黄）じゃがいも 40
- 淡口しょうゆ 1
- こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 15
- 緑）たまねぎ 30
- 黄）油 0.5
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10
- 塩 0.01
- 緑）にんじん 10
- 黄）マカロニ 10
- 緑）ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 5
- ウスターソース 1
- こしょう 0.01

19　ごはん・牛乳
豚肉と野菜のしょうが煮
赤魚のみぞれかけ

638	24.8	22

- 赤）冷豚肉 20
- 緑）にんじん 10
- 黄）じゃがいも 60
- 黄）油 1
- みりん 1
- けずりぶし 1
- 緑）土しょうが 1
- 緑）たまねぎ 40
- 赤）一口魚菜天 15
- 黄）砂糖 2.5
- しょうゆ 6
- 赤）冷赤魚（粉付） 1切
- 緑）青ねぎ 1
- みりん 2
- 黄）片栗粉 0.1
- 黄）油 3
- 緑）冷大根おろし 5
- しょうゆ 1.5
- けずりぶし

20　ごはん・牛乳
ワンタン
厚揚げのチリソース

603	23.9	24

- 赤）冷鶏肉 10
- 緑）にんじん 10
- 赤）棒天 10
- 中華ブイヨン 1.5
- 塩 0.1
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）緑豆もやし 10
- 黄）ワンタン皮 8
- 淡口しょうゆ 4
- こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 20
- 緑）ピーマン 3
- 緑）にんにく 0.2
- 緑）たまねぎ 10
- 黄）油 0.5
- 豆板醤 0.1
- 塩 0.1
- 黄）砂糖 0.8
- 黄）片栗粉 0.5
- 緑）たけのこ水煮 10
- 緑）白ねぎ 1
- 緑）にんじん 5
- 赤）冷厚揚げ 35
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6
- 料理酒 1
- こしょう 0.01
- しょうゆ 1
- 黄）ごま油 0.2

21　コッペパン・牛乳
野菜スープ
☆タンドリーチキンポテト

605	24.6	35

- 赤）冷ベーコン 10
- 緑）小松菜 10
- 緑）たまねぎ 10
- 淡口しょうゆ 3.5
- こしょう 0.02
- 緑）はくさい 20
- 緑）にんじん 10
- 洋風ブイヨン 1
- 塩 0.2
- 赤）冷鶏肉 40
- 黄）ｸﾘｰﾑ（植物性） 4
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3
- しょうゆ 1
- こしょう 0.02
- 黄）じゃがいも 35
- カレー粉 0.3
- ウスターソース 1.5
- 塩 0.1

22　ごはん・牛乳
みそ煮込みうどん
☆和風サラダ

601	23.5	21

- 赤）冷豚肉 20
- 緑）青ねぎ 2
- 赤）焼かまぼこ 10
- 緑）干しいたけ 0.2
- 赤）赤みそ 7
- 淡口しょうゆ 2
- けずりぶし 2
- 緑）はくさい 30
- 緑）にんじん 10
- 赤）冷うすあげ 5
- 黄）冷うどん 45
- 赤）白みそ 4
- みりん 1
- 赤）かつお（油漬） 7
- 緑）たまねぎ 5
- 黄）砂糖 1.5
- しょうゆ 2
- 緑）キャベツ 30
- 赤）乾わかめ 0.3
- 酢 1.5
- 黄）ごま油 0.3

25　ミルクパン・牛乳
オニオンスープ
煮込みチキンボール

601	22.5	36

- 赤）冷ベーコン 7
- 緑）たまねぎ 35
- 洋風ブイヨン 1
- 塩 0.1
- 緑）パセリ 0.1
- 黄）マカロニ 3.5
- 淡口しょうゆ 3.5
- こしょう 0.02
- 赤）冷チキンボール 50
- 緑）にんじん 5
- 黄）油 0.5
- ウスターソース 1
- 緑）ピーマン 5
- 緑）たまねぎ 20
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8
- 黄）砂糖 0.01

26　ごはん・牛乳
みそ汁
☆お好み焼
中濃ソース

603	18.6	21

- 緑）小松菜 5
- 緑）たまねぎ 20
- 赤）冷うすあげ 3
- 赤）乾わかめ 0.3
- 赤）白みそ 4
- 緑）えのき茸 5
- 黄）じゃがいも 25
- 赤）冷豆腐 20
- 赤）赤みそ 7
- けずりぶし 2
- 赤）冷ベーコン 6
- 緑）青ねぎ 2
- 黄）お好み焼き粉 15
- 赤）粉かつお 0.1
- 緑）キャベツ 20
- 赤）焼ちくわ 5
- 黄）天かす 1
- 黄）油 0.5
- ソース（クラス1本） 5

27　ごはん・牛乳
春雨とうずら卵のスープ
麻婆豆腐

612	24.0	25

- 赤）冷鶏肉 15
- 緑）はくさい 30
- 緑豆春雨 5
- 淡口しょうゆ 4
- こしょう 0.02
- 赤）うずら卵缶 20
- 緑）にんじん 10
- 中華ブイヨン 1.5
- 塩 0.1
- 赤）冷豚肉 15
- 緑）白ねぎ 2
- 緑）土しょうが 0.1
- 緑）たまねぎ 15
- 緑）干しいたけ 0.2
- 中華ブイヨン 0.5
- 赤）豆みそ 1
- しょうゆ 1.5
- 豆板醤 0.1
- 黄）片栗粉 0.5
- 緑）たけのこ水煮 10
- 緑）にんにく 0.1
- 緑）にんじん 10
- 赤）冷豆腐 50
- 黄）油 0.5
- 赤）赤みそ 1.5
- 黄）砂糖 0.5
- 料理酒 0.5
- 黄）ごま油 0.3

28　コッペパン・牛乳
米粉マカロニスープ
豚肉のごま風味

601	24.4	27

- 赤）冷ベーコン 5
- 緑）にんじん 10
- 黄）じゃがいも 20
- 洋風ブイヨン 1
- 塩 0.1
- 緑）キャベツ 25
- 緑）たまねぎ 30
- 黄）米粉ﾏｶﾛﾆ 10
- 淡口しょうゆ 4
- こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 30
- 緑）にんにく 0.1
- 緑）にんじん 10
- 黄）油 0.5
- しょうゆ 1.5
- 赤）白みそ 2
- 黄）いり白ごま 0.5
- 緑）ピーマン 3
- 緑）土しょうが 0.1
- 緑）たまねぎ 30
- 黄）砂糖 1
- 料理酒 1
- 緑）りんごピューレ 1
- 黄）ごま油 0.3

日本列島 味めぐり

2月22日（金）
みそ煮込みうどん（愛知県）

愛知県の代表的な郷土料理のひとつの「みそ煮込みうどん」は、豆味噌を使ったみそ仕立ての汁で、野菜とうどんを煮込んだ麺料理です。野菜のうまみが出て、体が温まるうどんです。

☆･･･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 (μgRE)	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	613	22.8	26	306	72	1.6	2.6	195	0.35	0.47	20	2.12	3.2
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