

中学校給食

2月号
(C)

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課

豊中市教育委員会

中学校給食予定献立表 令和5年(2023年)2月

6つの食品群

- ◆1群…たんぱく質が多く、おにも筋肉や血液になる食品
- ◆2群…カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群…色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群…色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群…穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群…油脂製品で脂質が多い食品

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

- アレルギー表示が義務付けられている7品目
- 「中学校給食用年間使用食品の配合表について」(7月配布)に表示している食品
- ▲ 当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	
2月1日(水)	ごはん		米	105	5	2月6日(月)	ごはん		米	105	5	
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2	
	鶏肉		鶏肉	10	1		豚肉		豚肉	10	1	
	じゃがいも		じゃがいも	25	5		人参		人参	13	3	
	玉ねぎ		玉ねぎ	40	4		玉ねぎ		玉ねぎ	40	4	
	とうもろこし		とうもろこし	8	4		とうもろこし		とうもろこし	8	4	
	むぎ枝豆(大豆)		むぎ枝豆(大豆)	3	4		とうもろこしペースト		とうもろこしペースト	8	4	
	チキンスープ		チキンスープ	5	5		チキンスープ		チキンスープ	5	5	
	牛乳		牛乳	20	2		バター(調理用)		バター(調理用)	0.5	6	
	塩		塩	0.7	6		こしょう		こしょう	0.02	6	
2月2日(木)	ハンパニダのケチャップかけ		ハンパニダ	1個	1	ハンパニダのケチャップかけ		ハンパニダ	1個	1		
	豚肉と天根の炒め煮		豚肉	10	1	豚肉		豚肉	10	1		
			大根	4	4	人参		人参	10	3		
			人参	10	3	みりん		みりん	1	5		
			砂糖	1.5	5	砂糖		砂糖	1.5	5		
			濃口しょうゆ	2.5	6	濃口しょうゆ		濃口しょうゆ	2.5	6		
			なたね油	0.2	6	なたね油		なたね油	0.2	6		
	チンゲン菜のサラダ		チンゲン菜	3	3	チンゲン菜		チンゲン菜	3	3		
			キャベツ	20	3	キャベツ		キャベツ	20	3		
			かんきつドレッシング	15	4	かんきつドレッシング		かんきつドレッシング	15	4		
黄桃缶		黄桃(缶)	5	4	黄桃(缶)		黄桃(缶)	5	4			
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	806	29.8	21.4	2.1	498	102	10.0	301	0.50	0.57	31	7.9

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	食品群
2月9日(木)	ごはん		米	105	5	2月15日(水)	ごはん		米	105	5
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2
	豆腐		豆腐	20	1		豚肉		豚肉	10	1
	うす揚げ		うす揚げ	3	1		白菜		白菜	25	4
	つきこんにやく		つきこんにやく	5	5		人参		人参	5	3
	人参		人参	10	3		えのきたけ		えのきたけ	5	4
	ごぼう		ごぼう	10	4		パセリ		パセリ	0.01	3
	削り節		削り節	2	2		コンソメ		コンソメ	2	2
	出し昆布		出し昆布	0.5	5		薄口しょうゆ		薄口しょうゆ	1.5	5
	みりん		みりん	0.5	4		塩		塩	0.1	6
2月10日(金)	ごはん		米	105	5	2月16日(木)	ごはん		米	105	5
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2
	鶏肉		鶏肉	45	1		豚肉		豚肉	10	1
	人参		人参	10	3		つきこんにやく		つきこんにやく	5	5
	玉ねぎ		玉ねぎ	30	4		大根		大根	15	4
	白菜		白菜	45	4		人参		人参	10	3
	ごぼう		ごぼう	20	4		青ねぎ		青ねぎ	5	3
	白ねぎ		白ねぎ	10	4		削り節		削り節	2	2
	酒		酒	0.8	5		出し昆布		出し昆布	4	1
	砂糖		砂糖	5.4	5		赤みそ		赤みそ	3.5	1
2月13日(月)	豆腐ハンパニダの和風あんかけ		豆腐	1	1	2月17日(金)	ごはん		米	105	5
			ハンパニダ	1個	1		牛乳		牛乳	1本	2
			濃口しょうゆ	3.5	5		豚肉		豚肉	45	1
			塩	0.25	5		人参		人参	30	3
			ごま油	0.5	6		玉ねぎ		玉ねぎ	45	4
			なたね油	0.15	6		白菜		白菜	20	4
			ごま油	0.9	5		ごぼう		ごぼう	20	4
			なたね油	3	6		白ねぎ		白ねぎ	10	4
			でん粉	0.9	5		酒		酒	0.8	5
			人参	10	3		砂糖		砂糖	5.4	5
2月14日(火)	ごはん		米	105	5	2月20日(月)	ごはん		米	105	5
	牛乳		牛乳	1本	2		牛乳		牛乳	1本	2
	豆腐		豆腐	20	1		豚肉		豚肉	45	1
	人参		人参	20	3		人参		人参	30	3
	玉ねぎ		玉ねぎ	45	4		玉ねぎ		玉ねぎ	60	4
	青ねぎ		青ねぎ	5	3		人参		人参	10	3
	干しいたけ		干しいたけ	0.2	4		玉ねぎ		玉ねぎ	60	4
	しょうが		しょうが	0.3	4		青ねぎ		青ねぎ	10	3
	にんにく		にんにく	0.3	4		しょうが		しょうが	0.5	4
	赤みそ		赤みそ	3.2	1		酒		酒	1.5	5

