中学校給食予定献立表

令和7年（2025年）2月 （A献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに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

※おろしりんごの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表（A献立）」に掲載しています が、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（A献立）」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月3日（月）節分メニュー	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	玉ねぎと油揚げのみそ汁		豚肉	10	1
		●	うす揚げ	8	1
			玉ねぎ	30	4
			しめじ	10	4
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
			米油	0.2	6
	（揚）いわしフライのソースかけ	▲	いわしフライ	1個	1
			米油	7.5	6
		●	とんかつソース	6	
	ベーコンとれんこんのソテー	●	ベーコン	15	1
		●	れんこん（水煮）	30	4
			人参	15	3
			白すりごま	1.5	6
		●	トウバンジャン	0.08	
		●	みりん	1.5	
			砂糖	0.75	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.15	
		●	ごま油	0.15	6
			米油	0.2	6
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	25	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
		●	イタリアンドレッシング	8	6
	福豆	▲	福豆	5	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	877	33.2	31.6	2.8	407	123	4.0	281	0.44	0.59	26	6.9

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月4日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	牛肉のオイスターソース炒め		牛肉	35	1
		●	酒	1	
			塩	0.1	
			黒こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
			人参	30	3
			玉ねぎ	50	4
		●	たけのこ（水煮）	35	4
			しめじ	20	4
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.1	4
		●	オイスターソース	5.1	
		●	酒	3	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	1.7	
		●	でん粉	0.7	5
	五目厚焼き卵	▲	五目厚焼き卵	1個	1
	ポテトサラダ		じゃがいも	40	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	12	4
			塩	0.25	
			こしょう	0.02	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	8	6
	小松菜のおかか和え		小松菜	35	3
			えのきたけ	10	4
		●	みりん	1.2	
		●	濃口しょうゆ	2	
			かつお節	0.6	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	766	28.6	24.0	2.4	337	87	4.1	571	0.41	0.70	36	8.8

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月5日（水）	さつまいもパン	●	さつまいもパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豆腐入りごま豆乳スープ		豚肉	10	1
		●	豆腐	30	1
			白ねぎ	10	4
		●	たけのこ（水煮）	5	4
			しめじ	5	4
			しょうが	0.5	4
		▲	豆乳	10	1
		●	ポークスープ	8	
			白すりごま	0.5	6
			白練りごま	5	6
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.6	
			こしょう	0.02	
		●	ごま油	0.3	6
			米油	0.2	6
	（揚）チキンカツ	▲	チキンカツ	1個	1
			米油	9	6
	切干大根のペペロンチーノ	●	ベーコン	5	1
			切干大根	4	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
			にんにく	0.3	4
			とうがらし	0.01	
		●	チキンスープ	5	
			塩	0.4	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
	もやしのカレーソテー	●	ハム	7	1
			人参	5	3
			もやし	25	4
			にら	3	3
		●	カレー粉	0.15	
		●	ウスターソース	0.6	
		●	とんかつソース	0.9	
		●	濃口しょうゆ	0.3	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			米油	0.1	6
	黄桃缶	●	黄桃（缶）	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	868	36.2	37.1	3.5	373	107	2.3	228	0.52	0.55	12	6.7

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月6日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チンゲン菜の中華スープ		鶏肉	10	1
			チンゲン菜	25	3
			玉ねぎ	10	4
		●	わかめ	0.4	2
		●	中華だし	2	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	（揚）ひじき入りぎょうざ	▲	ひじき入りぎょうざ	3個	1
			米油	5.4	6
	チリコンカン		豚ひき肉	20	1
		●	大豆（レトルト）	17	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	20	4
			にんにく	0.3	4
		▲	チリパウダー	0.02	
		●	トマトケチャップ	7	
		●	ウスターソース	1.2	
			砂糖	0.5	5
			塩	0.12	
			こしょう	0.01	
			米油	0.1	6
	三色ナムル	▲	焼き豚	10	1
			小松菜	15	3
			もやし	10	4
			人参	5	3
		●	中華だし	0.2	
			白いりごま	0.2	6
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			塩	0.06	
		●	ごま油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	776	28.1	26.2	2.7	326	96	4.0	251	0.50	0.51	23	4.0

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月7日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	米粉チキンカレー		鶏肉	20	1
			じゃがいも	50	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	60	4
			しょうが	0.5	4
			にんにく	0.3	4
		▲	ソテードオニオン	3	4
		▲	おろしりんご	5	4
		●	チキンスープ	10	
		●	チャツネ	5	5
			米粉	4	5
		●	カレー粉	0.3	
			ターメリック	0.15	
		●	トマトケチャップ	4	
		●	赤ワイン	1	
		●	ウスターソース	1	
		●	とんかつソース	1	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			塩	0.8	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
	（揚）かぼちゃチーズフライ	▲	かぼちゃチーズフライ	1個	3
			米油	9	6
	ウインナーとコーンのソテー	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	15	1
			とうもろこし	15	4
			キャベツ	20	4
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	大根のサラダ		大根	35	4
			人参	10	3
			砂糖	0.8	5
		●	酢	0.8	
		●	薄口しょうゆ	0.8	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.8	6
	福神づけ	▲	福神づけ	8	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	881	25.9	28.2	3.3	301	98	5.5	392	0.43	0.52	46	10.7

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月10日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	白菜のスープ		豚肉	10	1
			白菜	30	4
			人参	10	3
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	（焼）鶏肉のトマトソースかけ		鶏肉	2切	1
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
			玉ねぎ	10	4
		●	トマト（缶）	3	3
		●	トマトケチャップ	8	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			米油	0.1	6
		●	でん粉	0.5	5
	バジルスパゲティ	●	ベーコン	10	1
		●	スパゲティ	12	5
			玉ねぎ	20	4
			にんにく	0.07	4
		▲	バジルペースト	3	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			米油	0.1	6
	こんにゃくとまいたけの炒め物	●	うす揚げ	3	1
		●	つきこんにゃく	15	5
			人参	10	3
			まいたけ	12	4
		●	削り節	1.2	
		●	酒	1.2	
		●	みりん	1.2	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.4	
			米油	0.1	6
	すりおろし洋なしゼリー	●	すりおろし洋なしゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	815	32.1	25.5	2.9	307	81	4.1	262	0.41	0.53	21	3.0

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月12日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	プルコギ		牛肉	35	1
			人参	30	3
			玉ねぎ	60	4
			もやし	30	4
			にら	15	3
		●	コチジャン	1.5	
		●	酒	2.5	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			塩	0.1	
			こしょう	0.025	
			米油	0.5	6
	（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1個	5
			米油	0.2	6
	チャプチェ		豚ひき肉	12	1
		●	春雨	4	5
			玉ねぎ	20	4
			にら	8	3
			しょうが	0.3	4
			にんにく	0.1	4
		●	コチジャン	0.5	
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	2.7	
			米油	0.2	6
	ツナとキムチの炒め物	●	まぐろ（レトルト）	10	1
		▲	白菜キムチ	20	4
		▲	むき枝豆（大豆）	5	4
			砂糖	0.2	5
		●	濃口しょうゆ	0.3	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	811	29.6	25.2	2.7	299	87	3.0	381	0.41	0.59	32	5.1

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月13日（木）	わかめごはん		米	100	5
		▲	わかめごはんの素	3.1	2
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ほうれん草と卵のスープ		豚肉	10	1
		○	卵	20	1
			ほうれん草	15	3
			人参	5	3
			玉ねぎ	20	4
			干ししいたけ	0.4	4
		●	ポークスープ	5	
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.6	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
	（揚）ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5
			米油	9	6
	きのこのペンネ	●	ベーコン	10	1
		●	ペンネマカロニ	8	5
			玉ねぎ	10	4
			小松菜	7	3
			しめじ	7	4
			マッシュルーム	7	4
			にんにく	0.05	4
		●	コンソメ	0.5	
		●	酒	0.7	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.1	6
	ブロッコリーとハムのサラダ	●	ハム	10	1
			ブロッコリー	30	3
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	890	28.1	34.4	4.1	362	87	10.8	241	0.52	0.60	36	6.4

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月14日（金）	黒糖パン	●	黒糖パン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ニョッキのクリーム煮		鶏肉	25	1
		▲	ニョッキ	35	5
			人参	30	3
			玉ねぎ	60	4
			マッシュルーム	6	4
		▲	むき枝豆（大豆）	6	4
		●	チキンスープ	11	
		●	バター（調理用）	1.3	6
		○	牛乳	27	2
			塩	0.9	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
			米粉	2	5
	（焼）ハートハンバーグのケチャップかけ	▲	ハートハンバーグ	1個	1
			米油	0.2	6
		●	トマトケチャップ	6	
	ガトーショコラ	▲	ガトーショコラ	1個	5
	もやしのソテー	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			もやし	25	4
			人参	5	3
			しめじ	5	4
		●	コンソメ	0.3	
			塩	0.12	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	896	36.5	29.9	3.4	575	119	11.5	371	0.46	0.71	16	8.8

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月17日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	わかめスープ		豚肉	15	1
			じゃがいも	15	5
			人参	6	3
			玉ねぎ	20	4
		●	わかめ	0.4	2
		●	ポークスープ	5	
			出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.1	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
	（揚）鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	60	1
			しょうが	0.75	4
		●	酒	2.5	
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	10	5
			米油	6	6
	大根の中華和え	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			大根	35	4
			人参	10	3
		●	中華ドレッシング	7	6
	チンゲン菜のにんにく炒め		チンゲン菜	20	3
			もやし	15	4
			人参	6	3
			にんにく	0.1	4
		●	濃口しょうゆ	0.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 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	食物繊維 g
	788	31.3	26.8	2.7	287	87	2.2	295	0.43	0.50	20	4.2

中学校給食予定献立表

令和7年（2025年）2月 （A献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに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

※おろしりんごの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表（A献立）」に掲載しています が、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（A献立）」でご確認ください。

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月18日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	牛どん		牛肉	40	1
		●	糸こんにゃく	30	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	65	4
			青ねぎ	10	3
			しょうが	0.5	4
		●	酒	1.5	
			砂糖	4	5
		●	濃口しょうゆ	7	
			米油	0.2	6
	（揚）お魚フライ	▲	お魚フライ	1個	1
			米油	9	6
	鶏肉とキャベツのソテー		鶏肉	12	1
			キャベツ	30	4
			人参	10	3
		●	薄口しょうゆ	2	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	がんもどきの煮物	▲	がんもどき	2個	1
		●	削り節	0.5	
		●	みりん	1	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
	アセロラゼリー	●	アセロラゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
	899	31.7	33.5	2.4	429	85	7.9	300	0.31	0.49	52	4.9

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月19日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミネストローネ	●	ベーコン	10	1
		●	ツイストマカロニ	5	5
			じゃがいも	25	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			パセリ	0.01	3
		●	ポークスープ	5	
			トマトジュース	30	3
		●	トマトソース	10	
			砂糖	0.2	5
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.25	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
	（焼）鶏肉のレモンソースかけ		鶏肉	2切	1
			塩	0.05	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
			レモン果汁	2.5	4
			はちみつ	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	0.3	5
	ツナとごぼうのごまサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			ごぼう	25	4
			人参	8	3
			玉ねぎ	15	4
			白すりごま	0.5	6
		●	薄口しょうゆ	1.4	
			塩	0.15	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	8.5	6
	液体ココア	▲	液体ココア	1本	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
	848	37.7	33.4	3.6	335	97	2.6	239	0.38	0.57	17	8.0

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月20日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	さつまいものみそ汁		豚肉	10	1
		●	うす揚げ	4	1
			さつまいも	25	5
			人参	8	3
			玉ねぎ	10	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
			米油	0.2	6
	（揚）キャベツミンチカツ	▲	キャベツミンチカツ	1個	1
			米油	9	6
	ささみとほうれん草のごま和え	●	ささみ（レトルト）	10	1
			ほうれん草	40	3
			人参	10	3
			白すりごま	1.5	6
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	3	
	切干大根のゆず風味炒め		切干大根	5	4
			人参	8	3
			ゆず果汁	1	4
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.08	
			米油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
	830	28.3	25.2	2.7	406	135	3.4	411	0.47	0.53	31	6.1

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月21日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げの中華煮		豚肉	20	1
		●	厚揚げ	40	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			白菜	45	4
		●	オイスターソース	1.2	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	2	5
	コーンしゅうまい	▲	コーンしゅうまい	2個	1
	春雨サラダ	▲	焼き豚	8	1
		●	春雨	5	5
			きゅうり	12	4
			人参	5	3
			砂糖	1	5
		●	酢	1.5	
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.05	
		●	ごま油	1	6
	小松菜とエリンギのソテー		鶏肉	10	1
			小松菜	20	3
			エリンギ	10	4
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
	779	29.1	20.6	2.5	429	109	12.9	286	0.55	0.52	28	4.2

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月25日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ホイコーロー		豚肉	40	1
			キャベツ	55	4
			人参	25	3
			玉ねぎ	50	4
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.2	4
		●	赤みそ	6	1
		●	トウバンジャン	0.2	
		●	酒	1.5	
			砂糖	4	5
		●	濃口しょうゆ	3	
		●	ごま油	0.5	6
			米油	0.5	6
	オムレツ	▲	オムレツ	1個	1
	ジャーマンポテト	●	ベーコン	10	1
			じゃがいも	25	5
			玉ねぎ	20	4
		●	コンソメ	0.2	
			塩	0.1	
			あらびき黒こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
	人参とコーンのケチャップ炒め	●	まぐろ（レトルト）	5	1
			とうもろこし	15	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
		●	トマトケチャップ	4	
		●	トマトソース	4	
		●	ウスターソース	1	
			塩	0.08	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
	852	30.7	29.8	2.6	431	98	3.2	392	0.66	0.69	43	7.2

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月26日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいものミルクスープ	●	ベーコン	10	1
			じゃがいも	30	5
			玉ねぎ	15	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	2.5	
		○	牛乳	30	2
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
			米粉	3	5
	（揚）肉団子のあんかけ	▲	肉団子（フライ済み）	60	1
			米油	3	6
		●	みりん	2.4	
			砂糖	2.4	5
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	0.6	5
	白菜のサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	1
			白菜	35	4
			人参	12	3
		●	かんきつドレッシング	6	6
	りんごジャム	●	りんごジャム	1袋	5
	ブロッコリーのチーズソテー		ブロッコリー	30	3
		▲	粉チーズ	2	2
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
	834	33.5	29.9	4.0	505	89	6.3	213	0.41	0.62	37	9.7

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月27日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	大根のみそ汁		鶏肉	10	1
			大根	30	4
			人参	10	3
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	4	
			出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
			米油	0.2	6
	（焼）さばのよしる干し	▲	さばのよしる干し	1切	1
			米油	0.2	6
	ごぼうと牛肉のきんぴら		牛肉	10	1
		●	つきこんにゃく	10	5
			ごぼう	25	4
			人参	6	3
		●	みりん	0.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.4	
			米油	0.2	6
	いんげんのごま和え		さやいんげん	25	3
			人参	10	3
			白すりごま	0.4	6
			砂糖	0.6	5
		●	濃口しょうゆ	1.3	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
	795	31.9	28.6	2.2	362	111	3.2	310	0.33	0.67	14	5.0

実施日	献立名		食品名	量(g)	食品群
2月28日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ポトフ	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	25	1
			じゃがいも	50	5
			キャベツ	20	4
			人参	25	3
			玉ねぎ	40	4
			エリンギ	10	4
		●	コンソメ	1.3	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.01	
	（焼）豚肉のバーベキューソースかけ		豚肉	3切	1
			塩	0.2	
			黒こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
		▲	おろしりんご	6	4
			にんにく	0.1	4
			レモン果汁	0.35	4
			砂糖	1.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
		●	でん粉	0.5	5
	れんこんのサラダ	●	竹輪	10	1
		●	れんこん（水煮）	35	4
			人参	10	3
		●	ごまドレッシング	7.5	6
	鶏肉と豆苗の炒め物		鶏肉	15	1
			とうみょう	15	3
			人参	10	3
		●	コンソメ	0.5	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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
	893	36.9	32.8	2.6	284	98	2.6	451	0.96	0.68	45	10.1

冬の牛乳は味が濃い!?

日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？

牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味

秋から春先… 乳脂肪分が多い濃厚な味

出典：月刊「学校給食」