小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（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

＜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「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「小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

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

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	重量(g)	栄養三色
2月3日（月）節分メニュー	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ふくまめ	▲	ふくまめ	1ふくろ	赤
	ふゆやさいのみそしる		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			だいこん	15	緑
			はくさい	10	緑
			こまつな	5	緑
			しろねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）いわしのフライ（ソース クラス1本）	▲	いわしのフライ	1こ	赤
			なたねあぶら	6	黄
		●	ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	もやしナムル		もやし	35	緑
			チンゲンサイ	5	緑
			にんじん	5	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	0.4	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.1	
		●	ごまあぶら	2	黄

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
	623	24.9	23.1	1.8	363	87	2.7	212	0.32	0.51	14	4.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月4日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	りんごジャム	●	りんごジャム	1ふくろ	黄
	はるさめスープ	●	ショルダーベーコン	10	赤
		●	はるさめ	3	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			えのきたけ	5	緑
			にら	2	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	にくだんごのてりやき	▲	にくだんご(フライずみ)	50	赤
			さとう	1	黄
		●	みりん	0.8	
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ぎゅうにくとキャベツのカレーソテー		ぎゅうにく	20	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	10	緑
			キャベツ	20	緑
		●	さっきんカレーこ	0.2	
		●	ウスターソース	1	
		●	とんかつソース	1.5	
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.1	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

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
	588	25.5	21.8	3.0	390	87	10.4	201	0.30	0.51	20	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月5日（水）	なめし		こめ	70	黄
		▲	なめしのもと	2.2	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	にくじゃが		ぎゅうにく	20	赤
		●	ねじりこんにゃく	20	
			じゃがいも	50	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	40	緑
			さんどまめ	5	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
		●	しょうゆ	5.5	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）たちうおのかぼすしょうゆかけ		たちうお	1きれ	赤
			かぼすかじゅう	1	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ささみとほうれんそうのサラダ(ドレッシング クラス1本)	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			ほうれんそう	25	緑
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄

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
	650	26.3	24.0	2.2	304	92	1.8	377	0.27	0.49	29	8.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月6日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	レーズンクリーム	●	レーズンクリーム	1ふくろ	黄
	チンゲンサイのスープ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			チンゲンサイ	20	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）おさかなナゲット	▲	おさかなナゲット	2こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	ジャーマンポテト	●	バラベーコン	10	赤
			たまねぎ	15	緑
			じゃがいも	30	黄
			しお	0.15	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

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
	617	23.3	27.5	2.7	402	63	2.5	188	0.29	0.46	19	6.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月7日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ふゆやさいたっぷりこめこチキンカレーライス		とりにく	20	赤
			にんじん	20	緑
			さといも	30	黄
			だいこん	40	緑
			はくさい	30	緑
			しろねぎ	10	緑
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
		●	ソテードオニオン	3	緑
			おろしりんご	5	緑
		●	チキンスープ	10	
		●	チャツネ	5	黄
			こめこ	3.5	黄
		●	さっきんカレーこ	0.3	
			ターメリック	0.15	
		●	トマトケチャップ	4	
		●	あかワイン	1	
		●	ウスターソース	1	
		●	とんかつソース	1	
		●	しょうゆ	2.5	
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ハートハンバーグ	▲	ハートハンバーグ	1こ	赤
	プチプチサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		▲	かいそうはるさめ	15	
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
			きゅうり	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄

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
	626	24.1	18.3	2.0	402	79	6.6	274	0.28	0.42	21	5.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月10日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	あつあげとだいこんのみそに		とりにく	20	赤
		●	あつあげ(平切り)	30	赤
		●	ねじりこんにゃく	15	
			だいこん	35	緑
			にんじん	20	緑
			さんどまめ	5	緑
		●	みりん	1	
		●	あかみそ	8	赤
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）いわしのかばやき		いわし	1きれ	赤
		●	みりん	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.3	黄
	きんぴらごぼう		ぶたにく	15	赤
			にんじん	5	緑
			ごぼう	20	緑
		●	みりん	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
			なたねあぶら	0.1	黄

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
	589	27.6	17.1	2.0	327	108	2.6	267	0.34	0.54	9	3.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月12日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	かすじる		さけ	15	赤
		●	いたこんにゃく	10	
			にんじん	10	緑
			だいこん	20	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		▲	さけかす	3	黄
		●	みそ	7.5	赤
	（揚）ちくわのいそべあげ	▲	ちくわのいそべあげ	1こ	赤
			なたねあぶら	4.5	黄
	とりにくのスタミナいため		とりにく	20	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			しめじ	5	緑
			にら	3	緑
			つちしょうが	0.1	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.2	
			こしょう	0.015	
		●	ごまあぶら	0.5	黄

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
	584	23.9	19.5	1.8	372	92	2.2	210	0.22	0.46	10	4.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月13日（木）	ミルクツイスト1こ	●	ミルクツイスト1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ぼかぼかつくねスープに	▲	つくねだんご(ノンフライ)	30	赤
			にんじん	20	緑
			かぶ	30	緑
			はくさい	40	緑
			しろねぎ	10	緑
		▲	こんにゃくかんてん	1	赤
		●	チキンスープ	8	
			ゆずかじゅう	2	緑
		▲	ゆずこしょう	0.1	
		●	みりん	1	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.4	
	やさいいりオムレツ	▲	やさいいりオムレツ	1こ	赤
	フルーツミックス	●	りんご(レトルト)	30	緑
		●	おうとう(レトルト)	30	緑

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
	580	22.0	20.1	2.3	351	61	1.2	311	0.25	0.56	29	5.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月14日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	たんたんビーフン		あいびきにく	15	赤
		▲	クイッティオ	6	黄
			にんじん	5	緑
		▲	たけのこ(水煮)	10	緑
			チンゲンサイ	15	緑
			しろねぎ	10	緑
			つちしょうが	0.5	緑
			おろしにんにく	0.5	緑
		●	ポークスープ	8	
		●	トウバンジャン	0.15	
		●	あかみそ	9	赤
		●	みりん	2	
			ねりごま	5	黄
			しお	0.1	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.3	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ハートコロッケ	▲	ハートコロッケ	1こ	黄
			なたねあぶら	6	黄
	もやしとにらのいためもの	●	やきぶた	10	赤
			にんじん	8	緑
			もやし	25	緑
			にら	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	しょうゆ	0.6	
			しお	0.15	
			なたねあぶら	0.1	黄
	チョコプリン(直送)	▲	チョコプリン	1こ	黄

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
	710	21.9	25.3	1.9	353	87	3.3	214	0.25	0.40	13	4.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
2月17日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	きりこんぶのすましじる		とりにく	10	赤
		●	なるとかまぼこ	5	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
			えのきたけ	3	緑
			こんぶ(細切り)	0.5	赤
			あおねぎ	3	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ぼうぎょうざ	▲	ぼうぎょうざ	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	れんこんのごまサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			にんじん	10	緑
			れんこん	20	緑
			しろすりごま	1	黄
		●	しょうゆ	0.5	
		●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

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
	596	21.7	20.9	1.7	322	74	2.6	238	0.28	0.42	21	3.4

小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（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

＜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「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「小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

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

2月18日（火）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
クロワッサン1こ	●	クロワッサン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ジュリエンヌスープ		ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		だいこん	15	緑
		パセリ	0.2	緑
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）シルバーのステーキソースかけ		シルバー(魚)	1きれ	赤
	●	ソテードオニオン	1.5	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
	●	チキンスープ	1	
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	1	黄
	●	しょうゆ	1.5	
	●	でんぷん	0.3	黄
スラッピージョー		あいびきにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		こめこ	0.3	黄
	●	あかワイン	1	
	●	トマトケチャップ	5	
	●	トマトソース	5	
	●	ウスターソース	1.5	
		しお	0.03	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

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
	604	26.9	32.6	2.5	280	61	1.2	274	0.40	0.53	10	3.1

2月19日（水）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
マーボーあつあげ		あいびきにく	20	赤
	●	あつあげ(平切り)	45	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	60	緑
		にら	5	緑
		つちしょうが	1	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
	●	でんぷん	1.5	黄
	●	トマトケチャップ	5	
	●	あかみそ	7	赤
	●	トウバンジャン	0.08	
	●	さけ(酒)	1	
	●	しょうゆ	1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
たまごやき	▲	たまごやき	1こ	赤
はくさいのおひたし	●	まぐろ(レトルト)	8	赤
		にんじん	10	緑
		はくさい	30	緑
		さとう	0.3	黄
	●	しょうゆ	1.5	

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
	629	26.7	21.7	2.0	336	110	3.4	390	0.29	0.56	16	3.3

2月20日（木）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
レーズンパン1こ	●	レーズンパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
かぶのあったかスープ	●	ウインナーソーセージ	10	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		ほうれんそう	5	緑
		かぶ	20	緑
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）ユーリンチー		とりにく	40	赤
	●	でんぷん	8	黄
		なたねあぶら	4	黄
		しろねぎ	5	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		つちしょうが	0.1	緑
	●	さけ(酒)	1.2	
		さとう	1.2	黄
	●	す	2.5	
	●	しょうゆ	2.5	
	●	ごまあぶら	0.3	黄
だいこんサラダ	●	まぐろ(レトルト)	8	赤
		にんじん	10	緑
		だいこん	20	緑
		きゅうり	10	緑
		さとう	0.8	黄
	●	す	1.5	
	●	しょうゆ	1.5	

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
	600	26.2	23.3	2.8	304	67	1.1	255	0.32	0.51	16	3.6

2月21日（金）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
タッカルビ		とりにく	25	赤
	▲	トッポギ	20	黄
	▲	はくさいキムチ	15	緑
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		キャベツ	30	緑
		しろねぎ	15	緑
		にら	5	緑
		しろいりごま	2	黄
		つちしょうが	0.5	緑
		おろしにんにく	0.3	緑
	●	コチジャン	0.5	
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	0.8	黄
	●	しょうゆ	3.5	
		しお	0.05	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1こ	黄
ツナとブロッコリーのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		ブロッコリー	25	緑
		とうもろこし	5	緑
	●	わふうドレッシング	5	黄

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
	657	23.4	20.8	1.9	314	80	1.8	207	0.30	0.46	46	4.5

2月25日（火）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
こめことうにゅうパン1こ	●	こめことうにゅうパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
タルタルソース	▲	タルタルソース	1ふくろ	黄
しろいんげんまめのポタージュ		とりにく	10	赤
		しろいんげんまめ	10	黄
		しろいんげんまめペースト	10	黄
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	30	緑
		じゃがいも	20	黄
		ブロッコリー	5	緑
	●	チキンスープ	8	
		こめこ	1.5	黄
	○	ぎゅうにゅう	20	赤
	●	バター	1	黄
		しお	0.7	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）しろみざかなフライ	▲	しろみざかなフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
コールスローサラダ	●	ハム	10	赤
		キャベツ	20	緑
		にんじん	5	緑
		とうもろこし	5	緑
	●	コーンドレッシング	5	黄

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
	680	30.1	30.1	2.6	299	71	1.4	248	0.33	0.50	22	6.3

2月26日（水）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ちゃんこに		とりにく	10	赤
	▲	つくねだんご(ノンフライ)	30	赤
	●	あつあげ(平切り)	15	赤
		にんじん	10	緑
		だいこん	40	緑
		ごぼう	10	緑
		しめじ	5	緑
		はくさい	20	緑
	●	チキンスープ	8	
	●	だしパック	2	
	●	しょうゆ	2	
	●	さけ(酒)	1	
		しお	0.6	
	●	でんぷん	1	黄
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）ひとくちいかてんぷら	▲	ひとくちいかてんぷら	50	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
ひじきのいために		ぎゅうにく	10	赤
		さんどまめ	5	緑
	●	つきこんにゃく	3	
		にんじん	5	緑
		ひじき(レトルト)	15	赤
	●	だしパック	0.5	
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	1.5	黄
	●	しょうゆ	2.5	
		なたねあぶら	0.1	黄

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
	734	28.8	30.5	2.1	368	103	2.1	210	0.25	0.45	14	4.0

2月27日（木）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
いちごジャム	●	いちごジャム	1ふくろ	黄
とうふいりごまとうにゅうスープ		とりにく	10	赤
	●	とうふ	20	赤
		にんじん	5	緑
	▲	たけのこ(水煮)	5	緑
		しめじ	5	緑
		しろねぎ	10	緑
		つちしょうが	0.5	緑
	▲	とうにゅう	10	赤
	●	チキンスープ	8	
		しろすりごま	0.5	黄
		ねりごま	4	黄
	●	しょうゆ	0.9	
		しお	0.9	
		こしょう	0.025	
	●	ごまあぶら	0.3	黄
		なたねあぶら	0.1	黄
にらまんじゅう	▲	にらまんじゅう	1こ	赤
ミニやきそば		ぶたにく	8	赤
	●	ちくわ	4	赤
	●	そくせきそば	10	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		キャベツ	20	緑
		もやし	8	緑
	●	ウスターソース	2	
	●	とんかつソース	2	
		しお	0.05	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

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
	620	26.1	25.1	2.8	336	93	1.5	163	0.39	0.51	17	4.4

2月28日（金）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
わかめのみそしる		とりにく	10	赤
		じゃがいも	20	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	25	緑
		わかめ(国東市)	0.5	赤
	●	にぼしこ	0.4	赤
	●	みそ	7.5	赤
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）あじのフライ（ソース クラス1本）	▲	あじのフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	6	黄
	●	ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		さんどまめ	3	緑
		つちしょうが	0.3	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
	●	みりん	1	
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	0.5	黄
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄

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
	588	24.6	18.5	1.7	287	72	1.7	190	0.36	0.44	13	4.1

節分と行事食

イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆（だいず）
いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き（えほうまき）
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は西南西）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく
体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

出典：月刊「学校給食」

大分県国東市の「わかめ」を給食で使っています！

今月の「わかめスープ」には、九州・大分県の国東市から届いたわかめを使用しています。
豊中市と国東市は大阪国際空港の就航路線でつながっていて、飛行機で約1時間で行くことができます。
国東市のおいしいわかめを味わって食べてくださいね。