

学校給食 2月号 (B)

豊中市教育委員会
第700号

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

学校給食予定献立表

令和5年(2023年)2月

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

<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
- 「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(年度当初に配布)に表示している食品
- ▲ 当月分の「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	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	
2月1日(水)	なめし		こめ	70	黄	2月6日(月)	ごはん		こめ	70	黄	
	きゅうにゅう		きゅうにゅう	1ぼん	赤		きゅうにゅう		きゅうにゅう	1ぼん	赤	
	かすじ		ぶたにく	15	赤		にくじゃが		きゅうにゅう	20	赤	
			いたこんにやく	10	緑				ねじりこんにやく	20	黄	
			にんじん	10	緑				じゃがいも	50	黄	
			だいこん	20	緑				にんじん	20	緑	
			あおねぎ	5	緑				たまねぎ	40	緑	
			だしパック	2	黄				さんどまめ	5	黄	
			▲さけかす	3	黄				●さけ(酒)	1	黄	
			●みそ	7.5	黄				●さとう	2.5	黄	
			なたねあぶら	0.1	黄				●しょうゆ	5.5	黄	
	①だちうおのゆずしょうゆかけ		たちうお	1きれ	赤		①れんごんのはさみあげ		▲れんごんのはさみあげ	1こ	赤	
			ゆずかじゅう	1.5	黄				なたねあぶら	4	黄	
			さとう	2	黄		ハムどほうれんそうのサラダ		●ハム	10	赤	
			●しょうゆ	2	黄				ほうれんそう	25	赤	
			●でんぶん	0.3	黄				にんじん	5	赤	
			とりにく	20	赤				とうもろこし	5	黄	
			にんじん	5	赤				●すしお	0.3	黄	
			たまねぎ	20	赤				●ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄	
			しめじ	5	赤							
			さんどまめ	3	黄							
			つちしょうが	0.1	黄							
			おろしにんにく	0.2	黄							
			しお	0.25	黄							
			こしょう	0.015	黄							
			●ごまあぶら	0.5	黄							
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (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			食物繊維 g	
	594	28.0	21.4	3.0	285	75	1.7	225	0.32	0.47	10	2.9
2月2日(木)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	2月7日(火)	①ぶたにくのバーベキューソースかけ		●ぶたにく	60	赤	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤				おろしりんご	5	赤	
	ニョッキのケチャップ		▲ニョッキ	30	黄				おろしにんにく	0.1	赤	
			ぶたにく	20	赤				レモンかじゅう	0.3	黄	
			にんじん	20	赤				さとう	1.5	黄	
			たまねぎ	50	赤				●しょうゆ	2	黄	
			エリンギ	10	赤				●でんぶん	0.2	黄	
			●トマトケチャップ	11	赤				●まぐろ(レトルト)	5	黄	
			●トマトソース	11	赤				●スパゲティ	10	黄	
			●ウスターソース	2	赤				●うすあげ	5	赤	
			しお	0.1	赤				にんじん	5	赤	
			こしょう	0.025	赤				たまねぎ	10	赤	
			なたねあぶら	0.1	黄				ひじき(レトルト)	5	赤	
	①れんごんチップス		れんごん	30	赤				おろしにんにく	0.2	赤	
			●でんぶん	5	黄				さとう	0.3	黄	
			なたねあぶら	3	黄				●しょうゆ	1.5	黄	
			しお	0.1	黄				●ひじきスバゲティ	10	黄	
			●ごまあぶら	0.5	黄				●うすあげ	5	赤	
栄養価	605	22.9	19.6	2.4	312	80	1.5	262	0.59	0.48	30	5.1
2月3日(金) 節分メニュー	ごはん		こめ	70	黄	2月8日(水)	①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	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤				●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	赤	
	ふくまめ		▲ふくまめ	1ぶくろ	赤				もやし	35	緑	
	よしのじ		とりにく	10	赤				チンゲンサイ	5	緑	
			とうふ	20	赤				にんじん	5	緑	
			にんじん	10	赤				しろすりごま	1.5	黄	
			たまねぎ	20	赤				さとう	0.4	黄	
			あおねぎ	5	赤				●しょうゆ	1.5	黄	
			だしパック	2	黄				しお	0.1	黄	
			●でんぶん	1.6	黄				●ごまあぶら	2	黄	
			●しょうゆ	1.5	黄							
			しお	0.6	黄							
			なたねあぶら	0.1	黄							
	①いわしのかばやき		いわし	1きれ	赤							
			●みりん	1	黄							
			さとう	1.5	黄							
			●しょうゆ	2	黄							
			●でんぶん	0.3	黄							
			きんぴらごぼう	10	赤							
			きゅうにゅう	10	赤							
			●つきこんにやく	5	緑							
			にんじん	5	緑							
			ごぼう	20	緑							
			しろいりごま	1	黄							
			●みりん	1	黄							
			●さけ(酒)	1	黄							
			さとう	1	黄							
			さとう	1	黄							
			●しょうゆ	2	黄							
			なたねあぶら	0.1	黄							
栄養価	557	25.2	16.2	1.7	297	96	2.6	194	0.23	0.51	7	3.6

食事の前には手をきれいに洗いましう。

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	
2月9日(木)	クロワッサン1こ		●クロワッサン1こ	1こ	黄	2月15日(水)	ごはん		こめ	70	黄	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤		きゅうにゅう		きゅうにゅう	1ぼん	赤	
	はくさいのスープ		とりにく	10	赤		きかなのつくだに		●きかなのつくだに	1ぶくろ	赤	
			にんじん	10	赤				ぶたにく	10	赤	
			はくさい	35	赤				うすあげ	3	赤	
			しめじ	5	赤				▲すいとん	20	赤	
			●チキンスープ	8	赤				にんじん	5	赤	
			おろしにんにく	0.1	赤				たまねぎ	15	赤	
			●しょうゆ	1.6	赤				しめじ	5	赤	
			しお	0.6	赤				あおねぎ	3	赤	
			こしょう	0.025	赤				●にぼし	0.4	赤	
			なたねあぶら	0.1	黄				●みそ	7.5	赤	
	①だいつごものミンチカツ		▲だいつごものミンチカツ	1こ	赤		①あつあげのしょうがじょうゆかけ		●あつあげ(平切り)	50	赤	
			なたねあぶら	5	黄				なたねあぶら	5	赤	
			●パラペーゴン	10	赤				つちしょうが	0.2	赤	
			たまご	20	赤				さとう	1.5	赤	
			にんじん	5	赤				●しょうゆ	1.5	赤	
			たまねぎ	25	赤				とりにく	0.3	黄	
			しお	0.3	黄				●ねじりこんにやく	20	赤	
			なたねあぶら	0.1	黄				さんどまめ	5	赤	
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (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			食物繊維 g	
	734	26.7	45.4	2.7	492	84	5.3	233	0.36	0.59	13	4.3
2月10日(金)	ごはん		こめ	70	黄	2月16日(木)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	
	きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤		きゅうにゅう		○きゅうにゅう	1ぼん	赤	
	マーボーあつあげ		あいびきにく	20	赤		どうふいり		ぶたにく	10	赤	
			●あつあげ(平切り)	45	赤		ごまとうにゅうスープ		●ぶたにく	10	赤	
			にんじん	20	赤				▲たけのこ(水煮)	5	赤	
			たまねぎ	60	赤				しめじ	5	赤	
			にら	5	赤				しろねぎ	10	赤	
			つちしょうが	1	赤				●とうにゅう	0.5	赤	
			おろしにんにく	0.2	赤				▲ポークスー	10	赤	
			●でんぶん	1.5	赤				しろすりごま	4	黄	
			●トマトケチャップ	5	赤				●しょうゆ	0.9	黄	
			●あかみそ	7	赤				しお	0.9	黄	
			●トウバンジャン	0.08	赤				こしょう	0.025	黄	
			●さけ(酒)	1	黄				●ごまあぶら	0.3	黄	
			●しょうゆ	1	黄				なたねあぶら	0.1	黄	
			しお	0.2	黄				とりにく	40	黄	
			こしょう	0.025	黄				●でんぶん	9	黄	
			なたねあぶら	0.1	黄				なたねあぶら	4	黄	
	にらまんじゅう		▲にらまんじゅう	1こ	赤		①ユーリンチー		●でんぶん	9	黄	
	パンパンジー		●さきみ(レトルト)	15	赤				なたねあぶら	4	黄	
			きゅうり	15	赤				しろねぎ	5	赤	
			にんじん	3	赤				おろしにんにく	0.1	赤	
			もやし	10	赤				つちしょうが	0.1	赤	
			ねりごま	0.5	赤				●さけ(酒)	1.2	黄	
			しろすりごま	1	黄				●すし	1.2	黄	
			●トウバンジャン	0.04	黄				●しょうゆ	2.5	黄	
			さとう	1	黄				●ごまあぶら	0.3	黄	
			●すし	1	黄				●ハム	5	黄	
			しょうゆ	1	黄	</						

