

茨木市教育委員会

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
14 日 (月)	ごはん	ごはん		黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	さけのごまやき	〔さけ(かくぎり) すりごま みりん さけ こいくちしょうゆ しろごま	50 1 2 0.5 2.5 2	赤 黄					
	どさんこじる	〔ぶたにく つちしょうが んにく にゃが じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン もやし あおねぎ りゅうおうみそ バター にぼし にぼしだし なたねあぶら	10 0.5 0.2 0.2 30 20 10 10 10 5 10 1 3 130 0.5	黄 赤 緑 緑 黄 緑 緑 緑 赤 黄					
646	30.4	2.3	369	2	174	0.37	0.5	15	5.6

15 日 (火)	ごはん	ごはん	低中高		161 184 230	黄			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1		ぼん	赤			
	こめこのポークカレー	ぶたにくうが つにしにうが にんにくイ にあがイン やまねじんも にレもんこ カミず ケチャ ウスター トンカツ チヤウソ しおしょうゆ おしょうゆ こすこし ポネあぶら な	30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2	赤 緑 緑 黄 黄 黄					
	ザワークラウト	ショルダー キベツ すおし おしょうゆ こすこし な	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5	赤 緑 黄					
676	21.6	1.9	286	1.4	236	0.48	0.5	51	8

16 日 (水)	しよくパン				しよくパン				低 中 高 77 93 108		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	ごぼいの みそとうにゅうスープ				ささがきごぼう さつまいも ショルダーベーコン たまねぎ にんじん ホルコーン とうにゅう りゅうおうみそ しお こしょう ポークスープ ごまあぶら				10 30 10 40 10 10 30 4 0.6 すこし 65 1		緑 黄 赤 緑 緑 赤 赤
											
	キャベツの オイスターソースいため				キャベツ ぶたにく にんじん オイスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら				40 30 10 1 1 0.1 すこし 0.5		黄 緑 赤 緑
591	27.7	2.8	321	2	235	0.62	0.53	34	5.8		

※^{えいようか}栄養価は、^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいようせつしゅりよう}栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 色
17 日 (木)	せきはん	せきはん	低 132 中 159 高 185	黄
	あずき・ちようみりよう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりにくのからあげ	とりにく つちしょうが にんにく さけ しお こしょう でんぷん なたねあぶら	50 0.2 0.2 0.7 0.4 すこし 12 2.5	赤 緑 緑
【卒業お祝い献立】	はなのすましじる	かたぬきかまぼこ(はな) たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 20 10 10 3 2 5 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 赤
	フライドポテト	フライドポテト しお なたねあぶら	30 0.1 1.5	黄 黄
	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg
	631	26.3	2.6	279
		ビタミン		食物繊維 g
		B1 mg		C mg
		0.27		17
		0.5		3.6

22 日 (火)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		赤
	こまつなのにくみそいため	こまつな ぶたミンチ にんにく なたねあぶら にんじん さとう みりん さけ こいくちしょうゆ あかだしみそ トウバンジャン ごまあぶら でんぷん なたねあぶら	50 30 0.1 0.5 10 0.5 1 0.5 2 2 0.05 0.1 0.5 0.5	緑 赤 緑 黄 黄 黄
	かきたまじる	たまご でんぷん とりにく たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑 緑
		599		3
		26.7		1.8
		353		2.6
		0.52		0.59
		24		3

23 日 (水)	おおきいコッペパン	コッペパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりにくのやさしいため	とりにく さけ こいくちしょうゆ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	25 1 1 40 30 30 20 15 10 3 0.1 すこし 1	赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑
	よもぎだんご	よもぎだんご きなこと さとう しお	50 8 4 0.1	黄 赤 黄
		609		5.6
		26.6		2.1
		352		2.2
		0.32		0.52
		31		5.6

今月の脂肪エネルギー比：23.8%

にほん あじ ほっかいどう
日本の味めぐり【北海道】
じゅうやか げつ じる
14日(月) どさんこ汁

どさんこ汁は、北海道の豊かな自然と広い大地でとれる食べ物を取
り入れた北海道の郷土料理です。

給食では、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、もやし、にんじん、とうもろこ
しが入っています。

煮干しでだしをとり、みそで味付けをして、最
後にバターを入れます。

みそとバターで身体がポカポカと温まります。

みつか もく こん だて
3日(木) ひなまつり献立

ちらしずし・菜の花のすまし汁・ひなあられ

「ひなまつり」は桃の花が咲く時期であることから、「桃の節句」とも
呼ばれています。

はじめは年齢や性別に関係なく、健康を祈り、災いや災難をはらう
ことが目的とされた行事でしたが、のちに子どもの幸福や健やかな成
長を願う行事になりました。

こん だて にゅう にゅうせい ひん じょ きょしよく ひ
このマークの献立は乳・乳製品除去食の日です。

●2日(水) ほうれん草とコーンのミルク煮(牛乳)
●14日(月) どさんこ汁(バター)

こん だて けい らん たまごじょ きょしよく ひ
このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です。

●1日(火) うま煮(うずら卵)
●11日(金) 野菜たっぷり卵みそ汁(鶏卵)
●22日(火) かきたま汁(鶏卵)

こん げつ し しょう しよくひん げん ざいりよう ※表示規定のあるアレルギー物質(28品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別
今月使用する食品の原材料 に配付される資料もご確認ください。

のりの佃煮	ハンバーグ	ちらしずしの具	ぼん酢	ひなあられ
のり しょうゆ 水あめ 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス でんぷん(じゃがいも) 寒天 ※小麦、大豆	鶏肉 玉ねぎ 豚脂 粒状植物性たんぱく 加工でんぷん(キャッサバ、とうもろこし) 豚肉 水溶性食物繊維 粉末状植物性たんぱく 砂糖 ぶどう糖 食塩 酵母エキス にんにくペースト 香辛料 しょうがペースト セルロース 炭酸 Ca ピロリン酸第二鉄 水 ※鶏肉、豚肉、大豆	砂糖 にんじん 醸造酢 たけのこ こんにゃく 食塩 しょうゆ かんぴょう 干しいたけ 鰹節エキス 昆布エキス 醸造調味料 みりん ※小麦、大豆	醸造酢(米 とうもろこし アルコール 酒かす 食塩) しょうゆ(脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール) みりん(もち米 米 米こうじ 醸造アルコール 糖類) 柚子果汁 砂糖 かつおぶし 食塩 昆布 乾燥しいたけ 水 ※大豆、小麦	もち米 しょうゆ(大豆 小麦 食塩) 砂糖 海苔 ※小麦、大豆

クロワッサン		セレクトデザート 4種類			
小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳		ワッフル		スイーツポテト	
シートマーガリン(食用動物油脂) 食用植物油 食用精製加工油脂 乳脂肪 発酵乳 食塩 全粉乳 香料 乳化剤 安定剤 酸化防止剤 カロテン色素 水) イースト 食塩 ※小麦、乳、大豆		小麦粉 マーガリン(食用精製加工油脂) 食用植物油 食塩 グリセリン脂肪酸エステル レシチン 香料 ビタミンE、β-カロテン 水) 卵 砂糖 牛乳 バター イースト 加糖練乳(生乳、しよ糖) はちみつ 粉飴[コーンスターチ でんぷん(キャッサバ)] でんぷん(じゃがいも) でんぷん(さつまいも)] 食塩 乳化剤 香料 ※小麦、大豆、卵、乳		さつまいも 砂糖 食用植物油 還元麦芽糖 食物繊維 乳酸カルシウム 食塩 クエン酸鉄ナトリウム	
飲むヨーグルト		バジル(冷)	ナツメグ	生揚げ(サイコロ)	
脱脂粉乳 全粉乳 ホーパウダー クリーム 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖 食物繊維 乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水 ※乳		バジル	ナツメグ	豆腐用凝固剤 ぶどう糖 揚げ油 水 ※大豆	
オイスターソース		赤飯の具		フライドポテト	
かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤[加工でんぷん(とうもろこし) キサンタン]		あずき 食塩 塩化カルシウム 水		じゃがいも 植物油 シリコーン樹脂製剤 ぶどう糖	
		型抜きかまぼこ(はな)		よもぎ団子	
		魚肉(スケソウタラ) 加工でんぷん(キャッサバ) でんぷん(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素		うるち米 もち米 よもぎ 水	

セレクトデザート 7日(月)

ワッフル スイートポテト

ぶどうゼリー 三色だんご

4つの中から1つ選びます。

ようか か
8日(火)

牛乳の代わりに飲むヨーグルトがつかます。

このマークの献立はスチームコンベクション
オーブンで調理しています。

こん げつ や さい
今月の野菜

3月の米・龍王みそ、キャベツの一部、1日の小松菜の
一部、2日のほうれん草の一部は茨木産を使用し、16日の
さつまいもの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

ぼしゅうこんだて
こんな給食食べたいな!

～ごぼうや大根を使った献立を考えよう～

応募総数1630作品の中から27点の献立が入選しました。
1月に2点、2月に4点、3月に4点の献立が給食に登場します。

2021年度 入選献立

●大根のイタリア風にくこみ (茨木小) 3月実施

●ごぼうとさつまいもの甘辛炒め (春日小)

●あげごぼうの田楽 (春日小)

●根菜たっぷりドライカレー (春日小) 3月実施

●ごぼうのみそ豆乳スープ (中条小) 3月実施

●甘辛とりごぼう (中条小)

●ごはんがすすむよ!

●ごぼうと牛肉の甘辛炒め煮 (玉櫛小)

●ゴパオライス (玉櫛小) 2月実施

●切り干し大根のチャプチェ風 (玉櫛小)

●和風スープカレー (玉島小)

●カレーきんぴら (大池小)

●冬野菜たっぷりラタトゥイユ風スープ (中津小) 2月実施

●豆乳の五目豚汁 (太田小)

●大根と豚ひき肉のカレー炒め煮 (太田小) 1月実施

●牛肉と大根のスープ (天王小)

●じゃがいもと切干大根の
華麗なるいためもの (天王小)

●おばあちゃんの手作りうどんなべ (天王小) 3月実施

●チキンごぼう (葦原小)

●ごぼうと大根のチンジャオロース風 (郡小) 2月実施

●うどん入り豚汁 (郡小)

●ごぼ根かん (沢池小)

●ごぼうのカレーコンソメスープ (沢池小)

●切り干し大根とツナのトマト煮 (山手台小)

●大根と豚肉のキムチ煮 (山手台小) 2月実施

●ディーコンサラダ (耳原小) 1月実施

●こんにゃくたっぷり好きヤッキー (耳原小)

●ごぼう天うどん (彩都西小)