令和3年（2021年）2月分　学校給食献立表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品　黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品　緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
1日（月）【節分献立】	おおきいコッペパン	コッペパン	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん(200mL)	赤
	いわしフライ	いわし	1ひき（40）	赤
		しお	0.1	
		こむぎこ	すこし	
		ドライパンこ	8	
		なたねあぶら	13	黄黄
			6	黄
	とんかつソース	トンカツソース	クラス1ぽん	
	やさいスープ	たまねぎ	30	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あうこうおうぎ	5	緑
		しょうゆ	5	
		こけずりぶし	すこし	
		だしこんぶ	2	
		だしじる	0.2	
			130	
	ふくまめ	ふくまめ	1ふくろ(5)	赤

エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
648	23.3	2.9	304	1.3	329	0.47	0.51	39	6.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
4日（木）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	きくなとうふのいためたん	きくな	20	緑
		とうふ（れいとう）	75	赤
		ぶたにく	15	赤
		つまんじょうが	0.5	緑
		たまねぎ	40	緑
		にんじん	15	緑
		こいくちしょうゆ	1	黄
		ちしょうゆ	5	
		こむぎこ	0.1	
		でんぷん	すこし	
		なたねあぶら	1	黄
	いとこんチャプチェ	いとこんにゃく	20	
		ぎゅうにく	20	赤
		こんにく	0.1	緑
		ごまあぶら	0.2	黄
		しょうゆ	0.5	
		にんじん	15	緑
		もやし	15	緑
		たまねぎ	3	緑
		みつば	0.3	黄
		こいくちしょうゆ	0.5	
		こむぎこ	2	
		なたねあぶら	0.1	
		ごま	すこし	
		あぶら	0.5	黄

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
9日（火）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	はるさめとうずらたまごのいためもの	はるさめ	10	黄
		うずらたまご	20	赤
		ぶたにく	20	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		さけ	1	
		たまねぎ	40	緑
		チンゲンサイ	30	緑
		たけのこ	10	緑
		にんじん	10	緑
		さとう	0.5	黄
		こいくちしょうゆ	3	
		トウバンジャン	0.1	
		しお	0.2	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	1	黄
	むしシュウマイ	シュウマイ	2こ（52）	赤

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
15日（月）	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ぽん	赤
	てりやきスティックバーグ	スティックハンバーグ	1こ（50）	赤
		さとう	1	黄
		みこいくちしょうゆ	2	
		でんぷん	3	
		みず	0.2	
			1.5	
	ようふうすましじる	ショルダーベーコン	10	赤
		たまねぎ	20	緑
		もやし	20	緑
		のきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		パセリ	0.5	緑
		うすくちしょうゆ	5	
		こむぎこ	すこし	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
	てづくりみかんかんてん	みかんジュース	30	緑
		なかんてん	0.3	
		さとう	2	黄
		みず	20	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
2日（火）	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ちぐさやき	たまごこ	40	赤
		みりん	0.5	
		しみりお	0.1	
		ささみフレーク	10	赤
		たまねぎ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	3	緑
		ほしいたけ	0.5	緑
		さしょう	0.5	黄
		うすくちしょうゆ	1	
		しお	0.1	
		なたねあぶら	1	黄
	すましじる	かたぬきかまぼこ(ゆきだるま)	8	赤
		たまねぎ	20	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		みつば	3	緑
		わかめ	2	赤
		うすくちしょうゆ	5	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
	ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ	1こ（0.8）	緑

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
5日（金）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	かぶのとりそぼろあんかけ	かぶ	90	緑
		とりミンチ	30	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		さとう	2	黄
		みりん	1	
		うすくちしょうゆ	2	
		こいくちしょうゆ	2	
		でんぷん	1	黄
		だしけずり	2	
	もやしのスタミナいため	もやし	40	緑
		ぶたにく	20	赤
		ちくわ	10	赤
		たまねぎ	2	緑
		つちしょうが	0.1	緑
		にんにく	0.1	緑
		ケチャップ	1.5	
		ウスターソース	1.2	
		さとう	0.8	黄
		みりん	0.8	
		こいくちしょうゆ	1.5	
		なたねあぶら	0.5	黄

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
10日（水）	うずまきパン	うずまきパン	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	くろげわぎゅうのブラウンソースに	ぎゅうにく	70	赤
		あかワイン	1.5	
		たまねぎ	30	緑
		マッシュルーム	5	緑
		ケチャップ	10	
		ウスターソース	1.5	
		しお	0.1	
		しょう	すこし	
		こめこ	2.5	黄
		ポークスープ	5	
		なたねあぶら	0.5	黄
	キャベツのスープ	キャベツ	30	緑
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		えのきたけ	5	緑
		うすくちしょうゆ	5	
		こしょう	すこし	
		けずりぶし	2.5	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
16日（火）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さばのソースに	さば	1きれ（50）	赤
		つちしょうが	1	緑
		ウスターソース	6	
		さとう	6	黄
		さけ	3	
		こいくちしょうゆ	4.5	
		みず	8	
	しらたまみそしる	しらたまもち	25	黄
		あぶらあげ	5	赤
		じゃがいも	20	黄
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
3日（水）	コッペパン	コッペパン	低 45 中 75 高 89	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	スパゲティナポリタン	スパゲティ	30	黄
		ハム	20	赤
		たまねぎ	40	緑
		トマトみずに（かん）	20	緑
		にんじん	10	緑
		ピーマン	5	緑
		マッシュルーム	5	緑
		ケチャップ	8	
		トマトピューレ	4	
		しお	0.4	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	1	黄
	やさいサラダ	キャベツ	40	緑
		にんじん	15	緑
		ホールコーン	10	緑
	わふうドレッシング	わふうドレッシング	クラス1ぽん	黄
	バター	バター	1こ（8）	黄

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
8日（月）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	まだいのホイルむし	まだい	1きれ（50）	赤
		さけ	2	
		しお	0.1	
		こしょう	すこし	
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	5	緑
		みつば	5	緑
		アルミホイル		
		ぼんず	クラス1ぽん	
	だいこんのみそしる	だいこん	30	緑
		あぶらあげ	5	赤
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
12日（金）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	くじらノルウェーふう	くじら	60	赤
		つちしょうが	1	緑
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	3	
		でんぷん	12	黄
		なたねあぶら	3	黄
		ケチャップ	5	
		ウスターソース	3	
		さとう	2	黄
	こまつなのみそしる	こまつな	20	緑
		あぶらあげ	5	赤
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
17日（水）	しょくパン	しょくパン	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とりにくのマーマレードやき	とりにく	70	赤
		マーマレード	7	黄
		さとう	0.8	黄
		さけ	3	
		こいくちしょうゆ	3	
		しお	0.1	
	こめこのミルクコーンポタージュ	ショルダーベーコン	10	赤
		クリームコーン(かん)	30	緑
		ホールコーン	10	緑
		たまねぎ	40	緑
		にんじん	20	緑
		ほうれんそう	10	緑
		ぎゅうにゅう	30	赤
		こめこ	3	黄
		みず	10	
		しお	0.6	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	65	
		なたねあぶら	1	黄

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
18日(木)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	キムチビビンバ	はくさいのキムチ	20	緑
		ぶたにく	30	赤
		いとこんにゃく	10	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		たまねぎ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	2	緑
		さとう	1.5	黄
		こいくちしょうゆ	3	
		なたねあぶら	0.5	黄
	トックスープ	トック	20	黄
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		にら	5	緑
		うすくちしょうゆ	5	
		だしけずり	2	
		だしじる	130	

エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
597	22.4	2	275	1.1	253	0.45	0.48	12	2.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
24日(水)	きなこパン	コッペパン	低 45 中 60 高 75	黄
		なたねあぶら	9	
		きなこ	8	黄赤黄
		さとう	5	
		しお	0.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ウインナーカクテル	フランクフルト	40	赤
		ホールコーン	10	緑緑
		にんじん	5	
		しお	0.2	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	0.5	黄
	はくさいスープ	はくさい	30	緑
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	
		うすくちしょうゆ	5	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	

617	24.1	2.9	306	2	206	0.32	0.49	15	4.3

19日(金)	なめし	なめし	低 116 中 139 高 163	黄
	えんぞうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	あんかけうどん	うどん(れいとう)	80	黄
		とりにく	15	赤
		かまぼこ	10	赤
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		つちしょうが	0.5	
		みりん	0.5	
		うすくちしょうゆ	6	
		でんぷん	2	黄
		だしけずり	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	150	
	チンジャオロースー	ぶたにく(ほそぎり)	40	赤
		ピーマン	15	緑
		たけのこ	10	緑
		にんじん	10	緑
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		しお	0.1	
		こしょう	すこし	
		でんぷん	0.3	黄
		なたねあぶら	0.5	黄

588	28.5	2.9	271	1.1	249	0.57	0.48	16	2.6

25日(木)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 230	黄
	のむヨーグルト	のむヨーグルト	1ぽん(180mL)	赤
	チキンカレー	とりにく	30	赤
		つちしょうが	0.1	緑
		にんにく	0.1	緑
		あかワイン	1	
		じゃがいも	50	黄
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		ぎゅうにゅう	5	赤
		こむぎこ	6.5	黄
		バター	2	黄
		なたねサラダあぶら	2	
		カレーこ	0.9	
		ケチャップ	3.6	
		ウスターソース	1.8	
		トンカツソース	1.8	
		チャツネ	2.4	
		こいくちしょうゆ	0.6	
		しお	0.9	
		こしょう	すこし	
		とりがらスープ	55	
		なたねあぶら	1	黄
	ザワークラウト	バラベーコン	10	赤
		キャベツ	60	緑
		す	1.5	
		しお	0.1	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	0.5	黄

787	20.2	2.1	321	9.7	291	0.29	0.48	91	9.6

22日(月)	むぎごはん	むぎごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さかなのつけやき	さかなきりみ(あかうお)	1きれ(50)	赤
		さとう	1	黄
		さけ	2	
		こいくちしょうゆ	3	
		しお	0.2	
	あすかなべ	とりにく	20	赤
		とうふ(れいとう)	20	赤
		はくさい	20	緑
		えのきたけ	10	緑
		ささがきごぼう	10	緑
		だいこん	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		つちしょうが	0.3	緑
		ぎゅうにゅう	20	赤
		みりん	1	
		うすくちしょうゆ	3	
		しろみそ	5	赤
		しお	0.1	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	60	
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑

635	30.7	2.2	323	1.7	182	0.3	0.65	11	4

26日(金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ぎゅうにくのあまからに	ぎゅうにく	40	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		ひじき	1	赤
		ささがきごぼう	15	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		さとう	3	黄
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	5	
		なたねあぶら	0.5	黄
		みず	5	
	かきたまわかめじる	たまご	20	赤
		でんぷん	0.5	黄
		わかめ	2	赤
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		みつば	3	
		うすくちしょうゆ	5	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	

669	24.3	1.9	285	1.8	275	0.23	0.56	4	3.8

今月の脂肪エネルギー比：24.6%

節分献立　1日(月) いわしフライ・福豆

一年の始まりである立春の前日に、新しい年を迎えるための儀式として節分の行事を行うようになりました。

「鬼は外(邪気を払い)、福は内(幸せを呼び込む)」と言いながら豆まきをします。昔は病気や災厄は鬼の仕業とされていたので、厄(鬼)を払って新年を迎えました。

豆まきの他に、鬼が嫌うヒイラギの枝にいわしの頭をさしたものを戸口に立てておいたり、炒った豆を年の数だけ食べるなどの習わしが今も続いています。今年は124年ぶりに立春が2月3日なので、節分は2月2日になります。

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です。

2日(火) 千草焼き(鶏卵)
9日(火) 春雨とうずら卵の炒め物(うずら卵)
26日(金) かきたまわかめ汁(鶏卵)

今月の野菜

2月の米、龍王みそは茨木産を使用し、9日・10日・17日のにんじん、17日のほうれんそう、25日のキャベツの一部は茨木産を使用する予定です。

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。

25日(木)
牛乳の代わりに飲むヨーグルトがつきます。

日本の味めぐり

【奈良県】 **22日(月)「飛鳥鍋」**

「飛鳥鍋」は、飛鳥時代に唐から来た僧侶が、寒さをしのぐために貴重な牛乳で鶏肉を煮込んで食べたのが始まりとされています。

今でも奈良県では、だし汁に牛乳を入れて、鶏肉や野菜・きのこなどを入れる鍋料理として寒い冬によく作られているそうです。

給食では、だし汁に、鶏肉・豆腐・白菜・大根・ごぼうなどいろいろな野菜を煮込み、牛乳を入れて白みそ仕立ての味付けにします。

寒い冬にあたたまる献立です。

奈良県の特産品


かき


ならづけ


みわそうめん


いちご


米(ヒノヒカリ)


かきの葉ずし

2日(火)「千草焼き」

千草焼きとは、溶き卵に細かく刻んだ材料を入れて焼き上げた料理です。色とりどりのたくさんの具材が入っているためこの名前になったそうです。給食の千草焼きは、卵の中に、鶏のささみ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干ししいたけを入れて、スチームコンベクションオーブンで焼き上げ、一人分ずつ切り分けています。

8日(月)「真鯛のホイル蒸し」

真鯛にえのきたけ・にんじん・みつばをのせて、ホイルに1つずつ包んでスチームコンベクションオーブンで蒸します。真鯛は、歯ごたえのある白身でうま味が強く、くせの少ない魚です。

日本では古くから、真鯛の赤い色と「めでたい」とのごろ合わせから、めでたい魚と考えられ、お祝い事に欠かせないものとされてきました。

今月使用する食品の原材料

※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、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

和風ドレッシング	バター(一個づけ)	ささみフレーク	型抜きかまぼこ(雪だるま)	トンカツソース(クラス一本づけ)
食用植物油脂　しょうゆ　果糖ぶどう糖液糖 砂糖　醸造酢　玉ねぎ　食塩　かつお節エキス にんにく加工品　酵母エキス　乾燥玉ねぎ しいたけエキス　香辛料　増粘剤　水 ※大豆	生乳　食塩 ※乳	【ボイル鶏肉】鶏ささみ肉 加工でん粉(とうもろこし)　食塩 【野菜エキス】玉ねぎエキス にんじんエキス　水 ※鶏肉	魚肉 加工でん粉(キャッサバ) でん粉(じゃがいも) 砂糖　発酵調味料 食塩　トマト色素	野菜・果実　醸造酢 糖類(砂糖、ぶどう糖)　食塩 アミノ酸液　コーンスターチ　香辛料 発酵調味料　増粘多糖類　甘味料 ※りんご、大豆

パン粉	福豆	ぽん酢	シュウマイ	スティックハンバーグ	みかんジュース
小麦粉　ぶどう糖 植物性ショートニング　イースト 食塩　イーストフード　ビタミンC ※小麦	大豆 ※大豆	穀物酢　しょうゆ　みりん ゆず果汁　砂糖　かつおぶし 食塩　こんぶ　乾しいたけ　水 ※大豆、小麦	【具】玉ねぎ　豚肉　鶏肉　砂糖 食塩　たん白加水分解物　こしょう 【皮】小麦粉　グルテン　食塩　水 ※豚肉、鶏肉、大豆、小麦	豚肉　玉ねぎ　米粉 でん粉(キャッサバ)　砂糖 食塩　水 ※豚肉	温州みかん

粉寒天	マーマレード	菜めしの具	つぼ漬け	飲むヨーグルト
海藻	糖類(水あめ、砂糖) 柑橘類(夏みかん、温州みかん) ゲル化剤　酸味料　増粘剤 クエン酸Na　硫酸Ca　香料	塩蔵広島菜 食塩　砂糖 水酸化カルシウム	干し大根　しょうゆ 糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖)　発酵調味料 醸造酢　食塩　クチナシ色素　水 ※小麦、大豆	脱脂粉乳　全粉乳　ホエーパウダー　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

PRINTED WITH SOYINK　リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。