

# 2月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2024年(令和6年)

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  |
|--|--|--|---|--|
| <p>今月のかいづかもん<br/>(貝塚産の農産物)<br/>2日(金) 春菊<br/>6日(火) 春菊<br/>14日(水) 米<br/>26日(月) 米</p>                               | <p>2月の目標<br/>・食事を楽しもう。</p>   |  | <p>1<br/>ピーチゼリー<br/>とりにくのさっぱり<br/>ごはん<br/>たんたんスープ<br/>ピーチゼリー</p> <p>とりにくのさっぱりに<br/>たんたんスープ<br/>ピーチゼリー</p>       | <p>2<br/>せつぶんまめ<br/>いわしのかばやきふう<br/>ごはん<br/>ごまふうみみそしる<br/>せつぶんまめ</p> <p>いわしのかばやきふう<br/>ごまふうみみそしる<br/>せつぶんまめ</p> |
| <p>5<br/>だいきゅう<br/>代休</p>  | <p>6<br/>さばのみそに<br/>はくさいのもの<br/>ごはん<br/>はくさいのもの</p> <p>さばのみそに<br/>はくさいのもの</p>                                      | <p>7<br/>フルーツコンポ<br/>コーンピラフ<br/>キャベツスープ<br/>フルーツコンポート</p> <p>コーンピラフ<br/>キャベツスープ<br/>フルーツコンポート</p>                    | <p>8<br/>うすまきパン<br/>こめこポタージュ<br/>ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>こめこポタージュ<br/>ブロッコリーとコーンのサラダ</p>                          | <p>9<br/>ちくぜんに<br/>やきぶたとキャベツのからしあえ<br/>ふりかけ<br/>ごはん<br/>ちくぜんに</p> <p>ちくぜんに<br/>やきぶたとキャベツのからしあえ<br/>ふりかけ</p>    |
| <p>12<br/>ふりかえきゅうじつ<br/>振替休日</p>   | <p>13<br/>とりにくと<br/>カレーいため<br/>ヨーグルト<br/>ごはん<br/>ごもくスープ<br/>ヨーグルト</p> <p>とりにくとだいたいのカレーいため<br/>ごもくスープ<br/>ヨーグルト</p> | <p>14<br/>ぶたにくと<br/>くわがめのため<br/>ごはん<br/>たぬきじる</p> <p>ぶたにくとくわがめのため<br/>たぬきじる</p>                                      | <p>15<br/>ちやしと<br/>にらのいため<br/>ごはん<br/>ちゃんぽん<br/>ちやしとにらのいためもの</p> <p>ちゃんぽん<br/>ちやしとにらのいためもの</p>                  | <p>16<br/>とりにらどん<br/>チンゲンサイのスープ<br/>ごはん<br/>チンゲンサイのスープ</p> <p>とりにらどん<br/>チンゲンサイのスープ</p>                        |
| <p>19<br/>カレーライス<br/>ふくじんづけ<br/>オレンジポンチ</p> <p>カレーライス<br/>オレンジポンチ<br/>ふくじんづけ</p>                                 | <p>20<br/>チーズ<br/>タッカルビ<br/>ごはん<br/>にらたまスープ<br/>チーズ</p> <p>タッカルビ<br/>にらたまスープ<br/>チーズ</p>                           | <p>21<br/>だいにんと<br/>ぶたにくの<br/>にもの<br/>しめじ<br/>ごはん<br/>みそしる<br/>だいにんとぶたにくのもの</p> <p>しめじ<br/>みそしる<br/>だいにんとぶたにくのもの</p> | <p>22<br/>はたはたの<br/>からあげ<br/>ごはん<br/>ちゅうかふううまに<br/>はたはたのからあげ</p> <p>ちゅうかふううまに<br/>はたはたのからあげ</p>                 | <p>23<br/>てんのうたんじょうび<br/>天皇誕生日</p>   |
| <p>26<br/>りんご<br/>みかん<br/>ミニゼリー<br/>とりにぼう<br/>ごはん<br/>もずくのすましる<br/>ミニゼリー</p> <p>とりにぼう<br/>もずくのすましる<br/>ミニゼリー</p> | <p>27<br/>ドレッシング<br/>かいそう<br/>サラダ<br/>ごはん<br/>ツナスパゲッティ<br/>かいそうサラダ</p> <p>ツナスパゲッティ<br/>かいそうサラダ</p>                 | <p>28<br/>こくや<br/>どろろの<br/>にもの<br/>かやく<br/>ごはん<br/>みそしる<br/>こくやどろろのもの</p> <p>かやく<br/>みそしる<br/>こくやどろろのもの</p>          | <p>29<br/>アーモンド<br/>しお<br/>からあげ<br/>ごはん<br/>ワンタン<br/>スープ<br/>アーモンド</p> <p>しおからあげ<br/>ワンタン<br/>スープ<br/>アーモンド</p> | <p>2月26日(月) 雪のイラスト</p>   |

※献立は内容を一部変更する場合があります。貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つげさんマークがついています。

次のページ 2/2 あります

| 日          | 献立                             | おもにエネルギーのもとになる食品<br>【黄色のたべもの】          | おもに体をつくるもとになる食品<br>【赤色のたべもの】        | おもに体の調子を整えるもとになる食品<br>【緑色のたべもの】                                      | 調味料・その他   |
|------------|--------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|
| 1日<br>(木)  | 鶏肉のさっぱり煮<br>担々スープ<br>ピーチゼリー    | コッペパン 砂糖<br>米粉麺 ごま油 ねりごま               | 牛乳 鶏肉<br>豚ひき肉 赤みそ                   | にんにく 土しょうが<br>白菜 緑豆もやし にんじん いら<br>にんにく 土しょうが<br>ピーチゼリー               | 酢 こいロしょうゆ<br>豆板醤 こいロしょうゆ 塩<br>鶏がら 中華スープ                       |
| 2日<br>(金)  | いわしのかば焼き風<br>ごま風味みそ汁<br>節分豆    | 精白米 片栗粉 揚げ油 砂糖<br>ねりごま                 | 牛乳 いわし<br>豆腐 うすあげ わかめ みそ<br>節分豆     | 大根 春菊 えのきたけ  | 酒 こいロしょうゆ みりん<br>削り節  |
| 5日<br>(月)  | ポークビーンズ<br>れんこんサラダ             | コッペパン じゃがいも 油<br>砂糖<br>香りごまドレッシング      | 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆<br>茎わかめ               | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>れんこん にんじん   | ソース ケチャップ 鶏がら 塩<br>ローリエ コンソメ コショウ                             |
| 6日<br>(火)  | さばのみそ煮<br>白菜の煮物                | 精白米 砂糖<br>砂糖                           | 牛乳 さば 白みそ 赤みそ<br>豚肉 平天 うすあげ         | 土しょうが<br>白菜 にんじん 春菊  | 酒 こいロしょうゆ<br>うすロしょうゆ 出し昆布 削り節                                 |
| 7日<br>(水)  | コーンピラフ<br>キャベツスープ<br>フルーツコンポート | 精白米 大麦 油 バター<br>油<br>砂糖                | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>豚肉                    | 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース<br>キャベツ 玉ねぎ にんじん<br>黄桃缶 りんご缶 パイン缶                | 塩 コショウ こいロしょうゆ コンソメ<br>鶏がら コンソメ うすロしょうゆ<br>塩 コショウ             |
| 8日<br>(木)  | 米粉ポターージュ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ     | うずまきパン じゃがいも 油<br>バター 米粉<br>ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 ベーコン 牛乳<br>生クリーム                 | 玉ねぎ にんじん<br>ブロッコリー コーン   | 鶏がら コンソメ 塩 コショウ<br>塩  |
| 9日<br>(金)  | 筑前煮<br>焼き豚とキャベツの辛子あえ<br>ふりかけ   | 精白米 里芋 油 砂糖<br>砂糖 油                    | 牛乳 鶏肉 がんもどき<br>焼き豚 ぶりかけ(のりかつお)      | れんこん にんじん さやいんげん<br>たけのこ こんにゃく ごぼう<br>干しいたけ 土しょうが<br>キャベツ にんじん 緑豆もやし | こいロしょうゆ 削り節<br>こいロしょうゆ 粉辛子                                    |
| 13日<br>(火) | 鶏肉と大豆のカレー炒め<br>五目スープ<br>ヨーグルト  | コッペパン じゃがいも 砂糖<br>油                    | 牛乳 鶏肉 大豆<br>豚肉<br>ヨーグルト             | さやいんげん<br>白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ<br>えのきたけ 土しょうが                           | カレー粉 酒 こいロしょうゆ 塩<br>コショウ みりん<br>うすロしょうゆ 塩 コショウ<br>コンソメ 鶏がら    |
| 14日<br>(水) | 豚肉と茎わかめの炒め煮<br>たぬき汁            | 精白米 油 砂糖 ごま油<br>片栗粉                    | 牛乳 豚肉 茎わかめ<br>平天 うすあげ               | にんじん<br>こんにゃく にんじん 大根 白菜<br>えのきたけ 青ねぎ 土しょうが                          | こいロしょうゆ 酒 削り節<br>削り節 うすロしょうゆ                                  |
| 15日<br>(木) | ちゃんぽん<br>もやしとにらの炒め物            | 小型コッペパン ちゃんぽん麺<br>油 ごま油 片栗粉<br>油       | 牛乳 豚肉 いか かまぼこ<br>ベーコン               | 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ<br>青ねぎ<br>緑豆もやし いら えのきたけ                            | 塩 コショウ 豚骨白湯 酒<br>こいロしょうゆ 塩 コショウ                               |
| 16日<br>(金) | 鶏にら井<br>チンゲン菜のスープ              | 精白米 揚げ油 片栗粉 砂糖<br>ごま油<br>片栗粉 ごま油       | 牛乳 鶏肉<br>豚肉                         | にんにく 土しょうが いら 玉ねぎ<br>チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし<br>しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが           | 酒 塩 コショウ こいロしょうゆ<br>みりん コチュジャン<br>コショウ 鶏がら うすロしょうゆ<br>中華スープ 塩 |
| 19日<br>(月) | カレーライス<br>福神漬け<br>オレンジポンチ      | 精白米 油 じゃがいも                            | 牛乳 牛肉                               | 玉ねぎ にんじん<br>福神漬け<br>みかん缶 黄桃缶 アロ缶<br>オレンジジュース                         | ガーリックパウダー カレールウ<br>ソース 塩 コショウ                                 |
| 20日<br>(火) | タッカルビ<br>にら玉スープ<br>チーズ         | コッペパン ぎつまいも ごま油<br>砂糖<br>片栗粉           | 牛乳 鶏肉<br>卵<br>型抜きチーズ                | 玉ねぎ キャベツ 土しょうが<br>にんにく<br>緑豆もやし たけのこ にんじん<br>えのきたけ いら                | 酒 こいロしょうゆ コチュジャン<br>鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩<br>中華スープ                  |
| 21日<br>(水) | しめじご飯<br>みそ汁<br>大根と豚肉の煮物       | 精白米<br>油 砂糖                            | 牛乳 鶏肉 うすあげ<br>わかめ 豆腐 うすあげ みそ<br>豚肉  | しめじ にんじん<br>玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ<br>大根                                      | うすロしょうゆ 塩 酒 出し昆布<br>削り節<br>こいロしょうゆ みりん                        |
| 22日<br>(木) | 中華風うま煮<br>はたはたのからあげ            | 黒糖パン 油 ごま油 片栗粉<br>揚げ油                  | 牛乳 豚肉 いか うずら卵<br>厚揚げ<br>はたはた(片栗粉付き) | 土しょうが たけのこ 玉ねぎ<br>にんじん チンゲン菜 干しいたけ                                   | 酒 鶏がら 中華スープ みりん 塩<br>うすロしょうゆ コショウ                             |
| 26日<br>(月) | 鶏ごぼうごはん<br>もずくのすまし汁<br>ミニゼリー   | 精白米 砂糖 油                               | 牛乳 鶏ひき肉 うすあげ<br>もずく 豆腐 卵 かまぼこ       | にんじん ささがきごぼう<br>干しいたけ グリンピース<br>えのきたけ 青ねぎ<br>ミニゼリー(りんご・みかん)          | こいロしょうゆ 酒<br>うすロしょうゆ 酒 塩 削り節                                  |
| 27日<br>(火) | ツナスパゲッティ<br>海藻サラダ              | 小型コッペパン スパゲッティ<br>和風ドレッシング             | 牛乳 ツナ油漬け きざみのり<br>海藻ミックス            | 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ<br>キャベツ にんじん                                       | うすロしょうゆ 塩 コショウ<br>塩   |
| 28日<br>(水) | かやくごはん<br>みそ汁<br>高野豆腐の煮物       | 精白米<br>砂糖                              | 牛乳 鶏肉 うすあげ<br>うすあげ わかめ みそ<br>高野豆腐   | にんじん たけのこ こんにゃく<br>大根 えのきたけ 青ねぎ<br>にんじん さやいんげん                       | 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 酒<br>削り節<br>みりん うすロしょうゆ 塩 削り節                |
| 29日<br>(木) | 鶏肉の塩からあげ<br>ワンタンスープ<br>アーモンド   | コッペパン 片栗粉 揚げ油<br>ワンタンの皮 油 ごま油<br>アーモンド | 牛乳 鶏肉<br>豚ひき肉 ちくわ                   | キャベツ にんじん 青ねぎ<br>土しょうが   | 塩 コショウ ガーリックパウダー<br>塩 コショウ 鶏がら 中華スープ<br>うすロしょうゆ               |

今月の栄養価

|       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | ナトリウム<br>(食塩相当量)<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 今月平均  | 643             | 25.2         | 21.7      | 3.0                     | 320           | 79             | 1.9       | 207              | 0.50           | 0.58           | 19            | 3.8         |
| 文科省基準 | 650             | 21~33        | 14~22     | 2.0 未満                  | 350           | 50             | 3.0       | 200              | 0.40           | 0.40           | 25            | 4.5 以上      |