

小学校給食献立表

令和2年度

1月分

令和2年度

2月分

日付	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る	力や熱のもとになる	体の調子を整える	体の調子をととのえる				
12 火	牛乳 減量パン ベーコンと白菜のスパゲティー チキンとコーンのオープン焼き	牛乳 鶏肉 ベーコン	減量パン サラダ油 ホールコーン スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	白菜 にんじん 青ねぎ にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	もやし えのきたけ 大根 たまねぎ				
13 水	牛乳 ごはん 中華スープ じゃがいも入りユーリンチー	牛乳 ハム 豆腐 鶏肉	ごはん ごま油 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 天ぷら油	たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ 土しよが 白ねぎ	こんにやく 大根 にんじん 青ねぎ				
14 木	牛乳 ココア食パン かぶのポトフ 海藻サラダ	牛乳 ウインナー 海藻ミックス ちりめんじゃこ	ココア食パン じゃがいも サラダ油 ホールコーン	かぶ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん エリンギ パプリカ				
15 金	おぼろ麦飯 雑煮 黒豆	豆腐 みそ 黒豆 まぐろ油漬	麦ご飯 里いも 白玉餅 白ごま	乾燥大根葉 大根 金時ニンジン 青ねぎ	大根 たけのこ 三度豆				
18 月	牛乳 ごはん カレーシチュー シンプルサラダ	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも サラダ油 小麦粉 ホールコーン	たまねぎ にんじん グリーンピース プルーンピューレ キャベツ きゅうり ケチャップ	にんじん 白ねぎ 大根 小松菜 青ねぎ なめこ 土しよが				
19 火	牛乳 減量パン フォー・ガー 白身魚フライ	牛乳 鶏肉 白身魚フライ	減量パン フォー ごま油 天ぷら油	たまねぎ にんじん にら エリンギ たけのこ 太もやし 土しよが	白菜 にんじん 大根				
20 水	ごはん なにわ黒牛の肉吸い 小松菜のおひたし	牛肉 豆腐 うすあげ ちりめんじゃこ	ごはん	白菜 白ねぎ ごぼう 青ねぎ 小松菜 しめじ	大根 にんじん こんにやく				
21 木	発酵乳 ごはん 八宝菜 切り干し大根のピリ辛炒め	発酵乳 豚肉 かまぼこ サラダチキン	ごはん 片栗粉 サラダ油 ごま油	もやし 白菜 にんじん チンゲンサイ たまねぎ 土しよが たけのこ しいたけ 切り干し大根 枝豆	にんじん グリーンピース プルーンピューレ みかん 黄桃 パイナップル				
22 金	牛乳 泉だこのたご飯 沢煮椀 だし厚揚げ	牛乳 うすあげ たご 鶏肉 厚揚げ	アルファ化米 クリスタル 片栗粉	乾燥大根葉 にんじん 大根 ごぼう しめじ 青ねぎ	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 土しよが				
25 月	牛乳 ごはん すいとん 焼き子持ちししゃも	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 子持ちししゃも	ごはん 里いも すいとん	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こんにやく 大根 にんじん グリーンピース				
26 火	ごはん みそうどん 豆腐とひじきのおかか炒め	鶏肉 かつおぶし みそ 豆腐 ひじき	ごはん うどん ごま油 白ごま	しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ 土しよが 三度豆	たまねぎ 白菜 ごぼう 青ねぎ				
27 水	牛乳 ごはん テジブルコギ フルーツミックス	牛乳 豚肉	ごはん 白ごま ごま油 くずきり	たまねぎ ビーマン 土しよが にんじん にんにく たけのこ 白ねぎ キャベツ エリンギ にら りんごピューレ みかん 黄桃 パイン ナタデココ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリンピース セロリ ケチャップ トマト 枝豆 パプリカ				
28 木	牛乳 コッペパン トマトと卵のスープ<卵除去可能> ポテトとウインナーのカレー炒め	牛乳 鶏肉 大豆 卵 ウインナー	パン マカロニ オリーブ油 じゃがいも サラダ油	トマト にんじん たまねぎ にんにく 粉パセリ ビーマン しめじ ケチャップ	たまねぎ 白菜 ごぼう 青ねぎ				
29 金	発酵乳 ごはん ちゃんこ鍋 くじらの竜田揚げ	発酵乳 くじら とりつくね 豆腐 うすあげ	ごはん 小麦粉 片栗粉 天ぷら油 ごま油	土しよが 大根 にんじん 白ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ	こんにやく 大根 にんじん 青ねぎ たまねぎ 土しよが にんにく にら もやし				
給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 20mg
今月の栄養量	603Kcal	21.9g	28.2%	331mg	2.5mg	252μgRE	0.34mg	0.43mg	18mg

(1月分給食回数 14回予定)

がっき はじ 3学期が始まりました!

あたら とし ひか がくねんさい こ がっき はじ
 新しい年を迎えて、学年最後の学期が始まり
 ました。今年も元気に過ごせるように、生活に
 ついての目標をたててみましょう。

**ちさんちしょう
地産地消!**

あめさかなんぶ くろうし
 ~大阪南部のなにわ黒牛や
 大阪湾の泉だこ、しらすが給食に登場~

ちさんちしょう じもと しよらひ
 地産地消とは、「地元でとれたものを、地元で消費
 する(食べる)」という取り組みです。

12~3月には、月に数回ずつ、大阪府から無償で
 提供された国産の牛肉や水産物を学校給食で使用しま
 す。みなさんが住んでいる地域から近いところでも、
 畜産や漁業、農業などが行われています。運ぶ距離が
 近い分、輸送のコストがかからないことや、新鮮さを
 保つことができるなど、良いところがあります。

★1月(19日実施予定) <ベトナム>
フォー・ガー
 フォーとは、ベトナム料理に使われる平
 たいめんです。あっさりしたスープに、
 フォーや鶏肉(ガー)が入っています。

★2月(18日実施予定) <イギリス>
スコッチブロス
 イギリスのスコットランドの伝統的な
 料理で、肉や野菜、大麦を入れてコト
 コト煮たスープです。

ベイクドポテト
 じゃがいもやその他の具材をオープン
 でカリッと焼いています。

いずみおおつし
 泉大津市ホームページからも
 献立表を確認いただけます。

つごう こんだて ざいりやう へんこう
 ※都合により献立や材料の変更があります
 のでご了承ください。

日付	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る	力や熱のもとになる	体の調子を整える	体の調子をととのえる				
1 月	牛乳 ごはん 豚はくさい鍋 ひじきとツナの煮物	牛乳 うすあげ 豚肉 豆腐 ひじき ちくわ まぐろ油漬	ごはん サラダ油	白菜 ちやし えのきたけ 大根 白ねぎ	もやし 土しよが にんじん たまねぎ				
2 火	麦ごはん けんちん汁 いわしの蒲焼き 節分豆	豆腐 うすあげ いわし 節分豆	麦ごはん 天ぷら油 里いも 片栗粉	こんにやく 大根 にんじん	大根 にんじん 青ねぎ				
3 水	牛乳 減量パン ワンタンメン もやしのナムル	牛乳 豚肉	減量パン 中華麺 ワンタン皮 サラダ油 ホールコーン 炒りすりごま ごま油	にんじん たまねぎ 白菜 青ねぎ 土しよが にんにく 太もやし	たまねぎ 青ねぎ にんにく 太もやし				
4 木	牛乳 黒糖米粉パン コーンチャウダー 鶏肉のパン粉焼き	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉	黒糖米粉パン じゃがいも ホールコーン クリームコーン 小麦粉 サラダ油 パン粉 オリーブ油	しめじ たまねぎ にんじん エリンギ パプリカ 粉パセリ	たまねぎ エリンギ パプリカ				
5 金	発酵乳 ごはん 厚揚げと大根の煮物 手作りふりかけ(じゃこ・大根葉)	発酵乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 厚揚げ	ごはん 白ごま 里いも	乾燥大根葉 大根 にんじん たけのこ しいたけ 三度豆	大根 たけのこ 三度豆				
8 月	ごはん なめこのみそ汁 鶏唐揚げの甘酢だれ	うすあげ 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 天ぷら油	にんじん 白ねぎ 大根 小松菜 青ねぎ なめこ 土しよが	にんじん 白ねぎ 大根 小松菜 青ねぎ なめこ 土しよが				
9 火	牛乳 減量ごはん カモちうどん 平天と大根の含め煮	牛乳 鶏肉 うすあげ 平天	ごはん うどん 白玉餅	白菜 にんじん 大根	白菜 にんじん 大根				
10 水	牛乳 ごはん なにわ黒牛のカレーシチュー フルーツ寒天	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも サラダ油 小麦粉	たまねぎ にんじん グリーンピース ケチャップ プルーンピューレ みかん 黄桃 パイナップル	たまねぎ にんじん グリーンピース プルーンピューレ みかん 黄桃 パイナップル				
12 金	牛乳 いり豆ご飯 豚かす汁 厚焼き卵	牛乳 うすあげ みそ 厚焼き卵	アルファ化米 クリスタル 里いも	大根 にんじん 小松菜 こんにやく	大根 にんじん こんにやく				
15 月	牛乳 ごはん 牛肉の吉野煮 さばのしょうが煮	牛乳 牛肉 平天 さば	ごはん 片栗粉	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 土しよが	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 土しよが				
16 火	牛乳 減量パン 豆乳 トマトスパゲティー キャベツとハムのソテー	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム	減量パン スパゲティー オリーブ油 ホールコーン	たまねぎ しめじ にんにく トマト 粉パセリ キャベツ	たまねぎ しめじ にんにく トマト 粉パセリ キャベツ				
17 水	牛乳 ごはん 中華豆腐 じゃこときゅうりのサラダ	牛乳 豆腐 合ミンチ ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 ごま油	土しよが グリンピース チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり こんにやく寒天	土しよが グリンピース チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり こんにやく寒天				
18 木	牛乳 コッペパン スコッチブロス ベイクドポテト	牛乳 鶏肉 ハム	パン 小麦粉 ホールコーン ノンエッグマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 粉パセリ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 粉パセリ				
19 金	ごはん さつまいものみそ汁 泉だこの唐揚げ	うすあげ 豆腐 みそ たこ	ごはん 天ぷら油 さつまいも	たまねぎ 白菜 ごぼう 青ねぎ	たまねぎ 白菜 ごぼう 青ねぎ				
22 月	牛乳 ごはん ハヤシライス 三色ソテー	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも サラダ油 小麦粉 ホールコーン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリンピース セロリ ケチャップ トマト 枝豆 パプリカ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリンピース セロリ ケチャップ トマト 枝豆 パプリカ				
24 水	ごはん とうみ汁 大豆とかえりのごまがらめ	鶏肉 いり豆 かえりちりめん	ごはん ふ 片栗粉 天ぷら油 白ごま	たまねぎ にんじん 小松菜 青ねぎ えのきたけ ごぼう 土しよが	たまねぎ にんじん 小松菜 青ねぎ えのきたけ ごぼう 土しよが				
25 木	牛乳 ごはん 関東煮<卵除去可能> わかめの酢の物	牛乳 ちくわ 厚揚げ ごぼう天 うすあげ わかめ	ごはん じゃがいも ホールコーン	こんにやく 大根 にんじん きゅうり	こんにやく 大根 にんじん きゅうり				
26 金	発酵乳 チャーハン スミータン	豚肉 発酵乳 ハム 豆腐	アルファ化米 クリスタル サラダ油 クリームコーン ホールコーン ごま油 片栗粉	にんじん 青ねぎ たまねぎ 土しよが にんにく にら もやし	にんじん 青ねぎ たまねぎ 土しよが にんにく にら もやし				
給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 20mg
今月の栄養量	590kcal	21.5g	29.6%	290mg	2.4mg	156μgRE	0.31mg	0.41mg	17mg

(2月分給食回数 18回予定)