

令和5年2月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月	火	水	木	金
 <p>2月のもくひょう たのしく食事を しよう</p>	1 ごはん みぞれなべ とうふ(冷) 40 とりにく 25 だいこん 40 はくさい 30 にんじん 10 しめじ 7 白ねぎ 5 けずりぶし 1.5 うす口しょうゆ 3 こい口しょうゆ 2.5 みりん 2 りょうりしゅ 1 さとう 0.6 だしじる 30	1 ごはん ぎゅうにゅう たまごやき たまごやき 1こ こめあぶら 0.5 てづくりのりつくだに やきのり 1.5 ひじき(干) 0.5 みりん 3 こい口しょうゆ 2 さとう 1.5 りょうりしゅ 1.5 水 8	2 アップルパン ぎゅうにゅう フォー ビーフン 12 ふたにく 15 たまねぎ 15 にんじん 10 たけのこ(水煮) 7 にら 5 きくらげ 0.5 とりガラスープ 1.5 うす口しょうゆ 3.5 りょうりしゅ 1 しお 0.15 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2 水 100	3 せつぶんこんだて むぎごはん かぶのみそしる ほうれんそうのあえもの かぶ 35 とうふ 25 あぶらあげ 5 青ねぎ 5 赤みそ 8 白みそ 3 にぼし 2.5 だしじる 100 ほうれんそう 40 にんじん 5 こい口しょうゆ 2.5 さとう 0.8 ふくまめ 1袋 いわしのにつけ 1切 ヨーグルト 1こ
	エネルギー kcal 595 たんぱく質 g 26.1 しじつ g 17.4	エネルギー kcal 595 たんぱく質 g 24.6 しじつ g 14.0	エネルギー kcal 598 たんぱく質 g 24.3 しじつ g 20.4	
6 ごはん あつあげのキムチに あつあげ(冷) 65 はくさいキムチ 20 ふたにく 20 たまねぎ 40 にんじん 15 にら 5 こい口しょうゆ 4 りょうりしゅ 1 さとう 1 しお 0.1 こしょう 0.01 トウバンジャン 0.05 こめあぶら 0.5 水 30	7 ぎゅうにゅう チャプチェ はるさめ 5 キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 5 いりごま 0.5 とりガラスープ 0.5 りょうりしゅ 0.5 こい口しょうゆ 2 さとう 1 こめあぶら 0.3 水 3	8 ぎゅうにゅう スパイスチキンライス こめ 50 もちげんまい 15 とりにく 20 たまねぎ 30 にんじん 15 おきえだまめ 5 つちしょうが 0.5 トマト水煮 20 とりガラスープ 2 うす口しょうゆ 1 が-ツツカガ- 0.01 ローリエ 0.01 カレーこ 0.04 チリパウダー 0.04 しお 0.5 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 水 80	9 ぎゅうにゅう セサミパン やさいスープ ショルダーベーコン 10 レンズマメ 5 キャベツ 20 たまねぎ 20 ホールコーン 10 にんじん 15 パセリ 0.5 とりガラスープ 1.5 うす口しょうゆ 1.5 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 水 90	10 ごはん カレーライス かぶとツナのサラダ ぎゅうにく 20 レンズマメ 5 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 25 カレーウ 12 ブルービュレ 7 トマトビュレ 3 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 が-ツツカガ- 0.01 こめあぶら 0.5 水 90
エネルギー kcal 599 たんぱく質 g 22.4 しじつ g 17.7	エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 25.7 しじつ g 21.1	エネルギー kcal 687 たんぱく質 g 23.0 しじつ g 25.9	エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 29.9 しじつ g 22.4	エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 21.3 しじつ g 17.4
13 ごはん すましじる とうふ 25 やきかまぼこ 7 ほしわかめ 0.5 たまねぎ 20 青ねぎ 5 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 3 みりん 0.5 しお 0.1 だしじる 95	14 ぎゅうにゅう こくとうパン だいこんのポトフ だいこん 45 ミニウイナー 30 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんじん 20 とりガラスープ 2 うす口しょうゆ 3 白ワイン 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 水 50	15 ぎゅうにゅう わかめスープ ほしわかめ 0.7 とうふ(冷) 25 やきかまぼこ 10 たまねぎ 20 メンマ 5 青ねぎ 5 とりガラスープ 2.5 うす口しょうゆ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.01 水 100	16 ぎゅうにゅう ベビーコッペ こまつなのクリームスパゲティ スパゲティ 27 ショルダーベーコン 10 たまねぎ 20 こまつな(八尾産) 25 にんじん 10 しめじ 10 ぎゅうにゅう 30 こむぎこ 1.5 マーガリン 2 とりガラスープ 1.5 白ワイン 1 うす口しょうゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 水 30	17 ぎゅうにゅう むぎごはん おやこどんぶり あつあげのポンずかけ とりにく 30 たまご 40 たまねぎ 40 にんじん 10 青ねぎ 5 こなどうふ 4 けずりぶし 2 うす口しょうゆ 3 こい口しょうゆ 3 さとう 1.8 でんぶん 1.2 だしじる 40 きざみのり 1袋 あつあげ(冷) 45 にんじん 5 エリンギ 7 おきえだまめ 5 つちしょうが 0.3 かつおぶし 1 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 (タレ) 0.07 ゆずがじゅ 0.7 す 1 みりん 1 さとう 0.2 しお 0.07
エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 26.3 しじつ g 25.4	エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 27.6 しじつ g 22.7	エネルギー kcal 592 たんぱく質 g 24.3 しじつ g 20.0	エネルギー kcal 655 たんぱく質 g 26.3 しじつ g 27.4	エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 30.9 しじつ g 22.5

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中	2月の八尾市平均	Kcal 613	g 25.4	g 20.3	g 2.3	mg 347	mg 95	mg 3.0	ug 259	mg 0.37	mg 0.52	mg 20	g 4.8
学	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》
食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。
黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な動きをする。
緑：主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

(注) 献立表に記載された数量はすべて中学年分とし、配任時、低・中・高の区分をつけます。
やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

* 摂取エネルギー全体における割合

