

# 令和7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

## 2月のもくひょう



### 学校給食大会のWeb開催について

八尾市のHPでは小学校・中学校給食についての紹介を掲載しています。ぜひご覧ください！



## 3日(月) 節分献立

- かぶのみそ汁
- 白木の和え物
- いわしの煮付け
- 福豆

節分とはもともと季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では立春の前日をさすことが多いです。今年の立春は2月3日のため、節分は2月2日になります。

節分に福豆を年の数だけ食べると健康にすこせるといわれています。ひいらぎの枝に焼きたいわしの頭を刺して軒下にかざり、厄除けをする風習もあります。また河内地方では、節分に干したかぶのみそ汁を食べ、無病息災を願ってきました。



**3** せつぶんこんだて ごはん ぎゅうにゅう

かぶのみそ汁 1尾 赤

かぶ	35	緑
とうふ	25	赤
あぶらあげ	7	赤
青ねぎ	5	緑
赤みそ	8	赤
白みそ	3	赤
にぼし	2.5	
だしじ	100	

はくさいのあえもの 1袋 赤

はくさい	40	緑
にんじん	5	緑
(タレ)		
こいししょうゆ	2.5	
さとう	0.7	黄

**4** かにめし だいちひじきコロッケ

こめ	55	黄
もちげんまい	10	黄
かに	30	赤
あぶらあげ	5	赤
にんじん	7	緑
むきえだまめ	3	緑
ほししいたけ	0.5	緑
だしこんぶ	1	
うすししょうゆ	3	
しお	0.1	
りょうりしゅ	2	
みりん	1	
だしじ	95	

チンゲンサイとツナのソテー

チンゲンサイ	40	緑
オイルツナ	10	赤
ホールコーン	5	赤
うすししょうゆ	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

**5** ごはん ぎゅうにゅう

マーボーだいこん シューマイ

だいこん	50	緑
ふたく	30	赤
たまねぎ	35	緑
にんじん	10	緑
たけのこ(水煮)	10	緑
白ねぎ	10	緑
たいざみ	3	赤
つちしょうが	0.5	赤
テンメンジャン	4	赤
赤みそ	2	赤
とりガラスープ	1.5	
こいししょうゆ	2.5	
りょうりしゅ	0.8	
しお	0.1	
トウバンジャン	0.1	
ガーリックパウダー	0.01	
こめあぶら	0.3	黄
こめあぶら	0.2	黄
でんぷん	1.5	
水	20	

ひじきのあえもの

ひじき(干)	1.5	赤
にんじん	7	緑
むきえだまめ	5	緑
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄
(タレ)		
こいししょうゆ	2	
す	0.8	
さとう	1	黄

**6** ココアビー ぎゅうにゅう

こまつなのクリームスパゲティ

スパゲティ	27	黄
こまつな(八尾産)	25	緑
ショルダーベーコン	10	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
しめじ	10	緑
ぎゅうにゅう	30	赤
こむぎこ	1.5	黄
マーガリン	2	黄
とりガラスープ	1.5	
白ワイン	1	
うすししょうゆ	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	黄
水	30	

あじミンチフライ

あじミンチフライ	1	赤
こめあぶら	6	黄

れんこんのソテー

れんこん	15	緑
にんじん	5	緑
ホールコーン	5	赤
うすししょうゆ	1.5	黄
さとう	0.2	黄
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

ミルク 1袋 黄

**7** ごはん ぎゅうにゅう

おやこどんぶり

とりにく	30	赤
たまご	40	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
こなとうふ	4	赤
けずりし	2	
うすししょうゆ	3	
こいししょうゆ	3	
さとう	1.8	黄
でんぷん	1.2	黄
だしじ	40	

あつあげのぼんずかけ

あつあげ(冷)	45	赤
エリンギ	7	緑
にんじん	5	緑
むきえだまめ	5	緑
つちしょうが	0.3	緑
かつおぶし	1	赤
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
(タレ)		
こいししょうゆ	2.3	
ゆずかじゅう	0.7	緑
す	1	
みりん	1	
さとう	0.2	黄
しお	0.07	

アーモンドこざかな 1袋 赤黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
609	25.7	20.9	617	22.7	23.4	595	26.6	15.3	655	25.9	25.6	670	32.1	23.8

**10** ごはん ぎゅうにゅう

かしのすきやき さつまいもごぼうのかりとあげ

とりにく	25	赤
とうふ(冷)	45	赤
やきふ	2	黄
たまねぎ	30	緑
はくさい	30	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	7	緑
つきこんにやく	20	
こいししょうゆ	5.5	
さとう	2	黄
みりん	1	
りょうりしゅ	1	
こめあぶら	0.5	黄
水	10	

さつまいも 30 黄

ごぼう 10 緑

しお 0.2 黄

こめあぶら 4 黄

**11** けんこくきねん 建国記念の日

**12** ごはん ぎゅうにゅう

とりキムチのまぜごはん わかめスープ

とりにく	30	赤
はくさいキムチ	15	緑
たまねぎ	25	緑
にんじん	20	緑
にら	5	緑
きりぼしだいこん	3	緑
いりごま	1	黄
こいししょうゆ	5	
さとう	2	黄
ガーリックパウダー	0.03	
こめあぶら	0.5	黄
こめあぶら	0.3	黄

わかめスープ

ほしわかめ	0.7	赤
とうふ(冷)	25	赤
やきふ	10	赤
たまねぎ	20	緑
メンマ	5	緑
青ねぎ	5	緑
とりガラスープ	1.5	
うすししょうゆ	2.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
水	100	

てづくりこくとうアーモンド

アーモンド	7	黄
黒さとう	2	黄
こめあぶら	0.5	黄
水	2	

**13** こくとうパン ぎゅうにゅう

こうやどふのずぶたふう はるさめのちゅうかあえ

こうやどふ	7	赤
こむぎこ	1.5	黄
でんぷん	1.5	黄
しお	0.1	
こめあぶら	4	黄
ふたく	30	赤
うすらたまご	20	赤
たまねぎ	50	緑
にんじん	15	緑
ピーマン	5	緑
とりガラスープ	1.3	
こいししょうゆ	4	
トマトケチャップ	3	
さとう	1.8	黄
す	1.2	
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	15	

はるさめ 6 黄

やきふ 10 赤

チンゲンサイ 30 緑

にんじん 7 緑

しお 0.1 黄

こめあぶら 0.3 黄

(タレ)

うすししょうゆ 2 黄

さとう 0.7 黄

さとう 0.7 黄

こめあぶら 0.3 黄

水 1 黄

**14** ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス かぶとツナのサラダ

とりにく	30	赤
じゃがいも	40	黄
レンズマメ	5	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	25	緑
カレーウ	12	緑
ブルーベリー	7	緑
トマトピューレ	3	緑
白ワイン	1	
しお	0.3	
こしょう	0.01	
カレーこ	0.1	
ガーリックパウダー	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	90	

かぶ 30 緑

オイルツナ 10 赤

(タレ)

うすししょうゆ 1.5 黄

す 0.3 黄

さとう 0.3 黄

あおしまみかん 1こ 緑

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
597	22.0	17.8	603	24.2	18.9	639	31.0	24.6	656	24.1	16.7

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
中	2月の八尾市平均	624	26.6	20.3	2.4	360	103	3.5	279	0.47	0.56	24	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・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品  
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品  
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。  
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真はこちら↓

\* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木			金			
<b>17</b> ごはん ぎゅうにゅう うちまめじる あかうおのごまだれやき			<b>18</b> ぜんりゅうふんコッパ ぎゅうにゅう やさいスープ ミートポテト			<b>19</b> げんりょうごはん ぎゅうにゅう かやくうどん いかのてんぷら			<b>20</b> コッパパン ぎゅうにゅう こんさいのクリームシチュー きりぼしだいこんのケチャップに			<b>21</b> ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチに チャプチェ			
うちまめ 5 あぶらあげ 7 さといも 25 だいこん 20 にんじん 10 青ねぎ 5 赤みそ 8 けずりだし 3 だしじる 2.5 だしじる 90	赤 あかうお 1切 黄 こめあぶら 0.5 黄 こいししょうゆ 2.5 黄 さとう 0.6 黄 みりん 1.3 黄 りょうりしゅ 0.6 黄 いりごま 1 赤 でんぷん 0.2 赤 水 2.5	赤 ショルダーベーコン 10 黄 レンズまめ 5 黄 キャベツ 20 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 15 黄 ホールコーン 10 黄 トリガラスープ 1.5 黄 うすししょうゆ 1.5 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 水 90	赤 ふたにく 30 黄 ジャがいも 40 黄 白いんげんまめビュレ 5 黄 たまねぎ 20 黄 トマトケチャップ 5.5 黄 ウスターソース 3 黄 さとう 1 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5	赤 うどん 60 赤 とりにく 30 赤 あぶらあげ 10 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 赤 青ねぎ 5 赤 けずりだし 2.5 赤 だしこんぶ 0.5 赤 うすししょうゆ 3 赤 こいししょうゆ 2 赤 さとう 2 赤 しお 0.1 赤 だしじる 110	黄 いかのてんぷら 1こ 黄 こめあぶら 2.5	赤 さといも 30 黄 にんじん 15 黄 れんこん 15 赤 とりにく 30 赤 たまねぎ 35 黄 きゅうにゅう 30 黄 マーガリン 2.5 黄 こむぎこ 2.5 黄 トリガラスープ 1.5 白ワイン 1 しお 0.4 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 水 40	黄 きりぼしだいこん 5 黄 カットウイナー 8 黄 たまねぎ 15 黄 にんじん 5 黄 ホールコーン 5 黄 むきえだまめ 5 黄 うすししょうゆ 2 黄 トマトケチャップ 6 黄 みりん 1 黄 こめあぶら 0.3 黄 水 20	黄 ミルメーク 1袋	黄 あつあげ(冷) 65 黄 はくさいキムチ 20 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 10 黄 たまねぎ 40 黄 にんじん 5 黄 にんじん 15 黄 青ねぎ 5 黄 こいししょうゆ 4 黄 りょうりしゅ 1 黄 さとう 1 黄 しお 0.1 黄 こしょう 0.01 黄 トウバンジャン 0.05 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 30	黄 はるさめ 5 黄 キャベツ 20 黄 たまねぎ 10 黄 にんじん 5 黄 いりごま 0.5 黄 トリガラスープ 0.5 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 こいししょうゆ 2 黄 さとう 1 黄 こめあぶら 0.3 黄 水 3	黄 かみかみまめ 1袋	黄 ひとくちてんのにももの 25 黄 ジャがいも 30 黄 にんじん 10 黄 こいししょうゆ 1.5 黄 みりん 0.7 黄 さとう 0.7 黄 だしじる 15 黄 こめあぶら 0.3	黄 ひとくちてんのにももの 25 黄 ジャがいも 30 黄 にんじん 10 黄 こいししょうゆ 1.5 黄 みりん 0.7 黄 さとう 0.7 黄 だしじる 15 黄 こめあぶら 0.3	黄 ひとくちてんのにももの 25 黄 ジャがいも 30 黄 にんじん 10 黄 こいししょうゆ 1.5 黄 みりん 0.7 黄 さとう 0.7 黄 だしじる 15 黄 こめあぶら 0.3	黄 ひとくちてんのにももの 25 黄 ジャがいも 30 黄 にんじん 10 黄 こいししょうゆ 1.5 黄 みりん 0.7 黄 さとう 0.7 黄 だしじる 15 黄 こめあぶら 0.3
エネルギー kcal 623	たんぱく質 g 32.2	しじつ g 16.2	エネルギー kcal 597	たんぱく質 g 31.6	しじつ g 21.3	エネルギー kcal 639	たんぱく質 g 28.1	しじつ g 21.5	エネルギー kcal 615	たんぱく質 g 27.0	しじつ g 22.1	エネルギー kcal 641	たんぱく質 g 26.2	しじつ g 19.2	
<b>24</b> ふりかえきゅうじつ 振替休日			<b>25</b> ごはん ぎゅうにゅう みぞれなべ たまごやき			<b>26</b> ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのしおやき			<b>27</b> アップルパン ぎゅうにゅう フォー ジャがいものいためもの			<b>28</b> ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ほうれんそうのサラダ			
とうふ(冷) 40 とりにく 30 だいこん 40 はくさい 30 にんじん 10 しめじ 7 白ねぎ 5 けずりだし 1.5 うすししょうゆ 3 こいししょうゆ 2.5 みりん 2 りょうりしゅ 1 さとう 0.6 だしじる 30	赤 たまごやき 1こ 黄 こめあぶら 0.5	赤 たまごやき 1こ 黄 こめあぶら 0.5	赤 とらふ 25 赤 やきかまぼこ 7 赤 ほしわかめ 0.5 黄 たまねぎ 20 黄 青ねぎ 5 黄 けずりだし 2 黄 だしこんぶ 0.5 赤 うすししょうゆ 3 赤 みりん 0.5 赤 しお 0.1 赤 だしじる 100	赤 さば 1切	黄 さといも 40 黄 やきふた 10 黄 たまねぎ 10 黄 にんじん 5 黄 うすししょうゆ 1 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5	黄 ビーフン 15 黄 ふたにく 20 黄 たまねぎ 15 黄 にんじん 10 黄 たけのこ(水煮) 7 黄 にら 5 黄 きくらげ 0.5 黄 トリガラスープ 1.5 黄 うすししょうゆ 3.5 黄 りょうりしゅ 1 黄 しお 0.15 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.2 黄 水 100	黄 ジャがいも 40 赤 やきふた 10 黄 たまねぎ 10 黄 にんじん 5 黄 うすししょうゆ 1 黄 しお 0.01 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.2 黄 水 100	黄 ヨーグルト 1こ	黄 ぎゅうにく 25 黄 レンズまめ 5 黄 たまねぎ 60 黄 にんじん 20 黄 ツナ缶(水煮) 20 黄 トマト水煮 20 黄 トマトケチャップ 6 黄 こめこハヤシライス 12 黄 ウスターソース 1 黄 白ワイン 1 黄 こいししょうゆ 0.5 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 がら(わか) 0.02 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 70	黄 ほうれんそう 40 黄 にんじん 5 黄 (タレ) 黄 こいししょうゆ 2.5 黄 さとう 0.8					
エネルギー kcal 617	たんぱく質 g 26.5	しじつ g 19.8	エネルギー kcal 622	たんぱく質 g 26.1	しじつ g 25.4	エネルギー kcal 643	たんぱく質 g 26.9	しじつ g 15.1	エネルギー kcal 593	たんぱく質 g 20.2	しじつ g 17.9	エネルギー kcal 641	たんぱく質 g 26.2	しじつ g 19.2	



## 2月のこんだてから

**17日(月)「打ち豆汁」**  
 打ち豆が入ったみそ汁です。打ち豆とは大豆を水に浸してやわらかくした後につぶして乾燥させたものです。雪深い福井県で食材を活用するために考えられた保存食です。

**20日(木)「切り干し大根のケチャップ煮」**  
 切り干し大根をウイナーやコーンなどと炒めてケチャップで味付けしています。パンには喜んで食べることもできます。

**政府備蓄米を活用しています**

備蓄米は米が不作のときに、食べる分が不足しないように国が蓄えていることです。おいしさを逃さないよう15度以下で保管されています。5回分の米を提供していただきます。

※令和7年1月分小学校給食予定献立表(第677号)の裏面で紹介したくじらの説明文について「海洋生物資源を適正に管理するための調査捕鯨」と記載していましたが、正しくは「商業捕鯨(2019年に再開)」です。



**福井県**  
 県庁所在地：福井市 面積：4,189km<sup>2</sup> (大阪府の2.2倍)  
 人口：約74万人(大阪府の8.4%)  
 福井県の北東には白山国立公園に代表される緑豊かな山々があります。北西は日本海に面していて、リアス式海岸で有名な若狭湾など豊かな自然環境に恵まれています。冬は季節風の影響により、雪がたくさん降ります。  
 暖流と寒流がまざる若狭湾沖では越前がに・甘えび・ぶり・ふぐなどさまざまな魚介類がとれ、水産業が盛んです。  
 農産物は福井県の農業試験場で開発された「コシヒカリ」を中心とした米の他に、六条大麦・そば・大豆などが栽培されています。