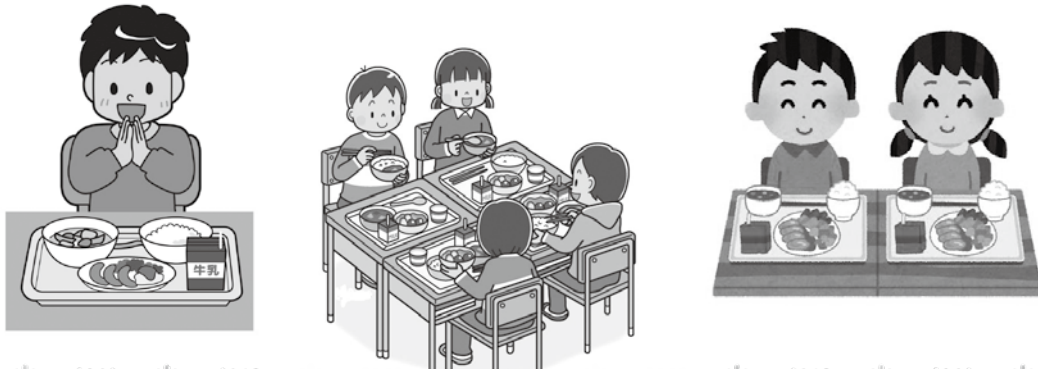





| 令和8年2月分 | | | 小学校給食予定献立表 | | | 八尾市教育委員会 八尾市学校給食会 | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | |
| <div>2月のもくひょう</div> <div>たのしくしょくじをしよう</div> <div></div> | | | | | | | | | | | | | | |
| <div>給食大会Web開催のお知らせ</div> <div>八尾市のホームページにて、小学校・中学校給食について紹介しています。子どもたちが食べている給食や各校での取り組み、献立コンテストの入賞作品なども一緒に掲載されていますので、ぜひご覧ください。</div> <div><div>八尾市 給食大会</div><div>検索</div></div> <div></div> <div></div> | | | | | | | | | | | | | | |
| ② ごはん ぎゅうにゅう | | | ③ ごはん ぎゅうにゅう | | | ④ ごはん ぎゅうにゅう | | | ⑤ ココアベヒーパン ぎゅうにゅう | | | ⑥ ごはん ぎゅうにゅう | | |
| おくずかけ | | | かぶのみそしる | | | おやこどんぶり | | | こまつなのクリームスパゲティ | | | しろはなまめコロッケ | | |
| ふたにくとやさいのいためもの | | | はくさいのあえもの | | | あつあげのほんずかけ | | | しろはなまめコロッケ1こ | | | カレーライス | | |
| とうふ(冷) 15 あぶらあげ 7 にんじん 15 ごぼう 10 ほししいたけ 0.5 青ねぎ 5 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 4 みりん 0.5 しお 0.1 でんがん 1 だしじる 90 | | | かぶ 35 とうふ 25 あぶらあげ 7 青ねぎ 5 赤みそ 8 白みそ 3 にぼし 2.5 だしじる 100 | | | とりにく 30 たまご 35 こなどうふ 4 たまねぎ 40 にんじん 10 青ねぎ 2 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 でんがん 1.2 だしじる 40 | | | こまつな(八尾産) 27 スパゲティ 25 ショルダーベーコン 12 たまねぎ 20 にんじん 10 しめじ 10 ぎゅうにゅう 30 こむぎ 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 | | | とりにく 30 じゃがいも 40 レンズまめ 5 たまねぎ 40 にんじん 25 カレーウ 12 フルンビュール 7 トマトビュール 3 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 がーリッがー 0.01 こめあぶら 0.5 水 90 | | |
| ずんだもち | | | ふくまめ | | | す 1 みりん 1 さとう 0.2 しお 0.07 | | | れんこんのソテー | | | はっこうにゅう(マスカット) | | |
| えだまめビュール10 白たまもち 30 さとう 3 しお 0.05 水 2 | | | いわしのにつけ | | | 1袋 赤 | | | れんこん 15 にんじん 5 ホールコーン 5 うす口しょうゆ 1.5 さとう 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 | | | 1本 赤 | | |
| エネルギー kcal 577 たんぱくしつ g 21.1 ししつ g 13.3 | | | エネルギー kcal 586 たんぱくしつ g 24.7 ししつ g 18.3 | | | エネルギー kcal 636 たんぱくしつ g 30.7 ししつ g 20.6 | | | エネルギー kcal 648 たんぱくしつ g 24.4 ししつ g 25.6 | | | エネルギー kcal 625 たんぱくしつ g 24.9 ししつ g 15.3 | | |
| ⑨ ごはん ぎゅうにゅう | | | ⑩ ごはん ぎゅうにゅう | | | ⑪ けんこくきねん 建国記念の日 | | | ⑫ コッペパン ぎゅうにゅう | | | ⑬ ごはん ぎゅうにゅう | | |
| くたくさんみそしる | | | パエリア | | | だいずミンチカツ | | | だいこんのポトフ | | | とりキムチのまぜごはん | | |
| あかうおのこまだれやき | | | だいずミンチカツ1こ | | | キャベツのサラダ | | | はくさいとコーンのサラダ | | | わかめスープ | | |
| とうふ 30 あぶらあげ 5 だいこん 20 にんじん 10 白ねぎ 10 ほしわかめ 0.5 赤みそ 8 白みそ 3 けずりぶし 2 だしじる 100 | | | こめ 55 もちげんまい 10 むきえび 15 白ワイン 1 とりにく 15 たまねぎ 20 ピーマン 5 トマト水煮 10 トマトケチャップ 5 がーリッがー 0.03 とりガラスープ 1.5 白ワイン 1 うす口しょうゆ 0.8 | | | キャベツ 40 (タレ) 2 うす口しょうゆ 1 さとう 0.8 | | | はくさい 40 ホールコーン 7 (タレ) 6 ごまドレッシング 6 はちみつアソドマーガリン 1こ | | | とりにく 30 はくさいキムチ 15 たまねぎ 25 にんじん 20 にら 5 きりほしだいこん 3 いりごま 1 こい口しょうゆ 5 さとう 2 がーリッがー 0.03 こめあぶら 0.5 こめあぶら 0.3 | | |
| ひとくちてんのにも | | | もものかんづめ | | | 黄桃缶 35 | | | はちみつアソドマーガリン | | | てづくりことうアーモンド | | |
| ひと口きくらげてん 20 じゃがいも 30 にんじん 10 こい口しょうゆ 1.5 みりん 0.7 さとう 0.7 だしじる 15 こめあぶら 0.3 | | | こめ 0.5 こしょう 0.01 ターメリック 0.04 こめあぶら 1.2 水 85 | | | 黄桃缶 35 | | | はちみつアソドマーガリン | | | アーモンド 7 黒さとう 2 こめあぶら 0.5 水 2 | | |
| エネルギー kcal 603 たんぱくしつ g 31.3 ししつ g 15.3 | | | エネルギー kcal 658 たんぱくしつ g 24.4 ししつ g 25.4 | | | エネルギー kcal 628 たんぱくしつ g 23.3 ししつ g 28.9 | | | エネルギー kcal 603 たんぱくしつ g 24.2 ししつ g 18.9 | | | | | |


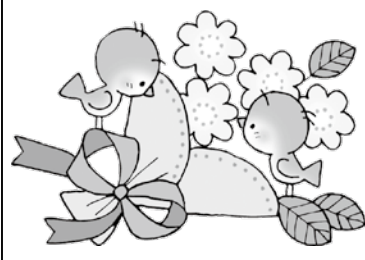
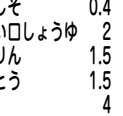
| 区分 | | 栄養素 | | | | | | | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|----|----------|----------|-------------------|-------------------|-------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|
| | | エネルギー | たんぱくしつ | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | A | B1 | B2 | C | |
| 中学 | 2月の八尾市平均 | Kcal 623 | g 26.0 * 16.7% | g 20.8 * 30.1% | g 2.4 | mg 379 | mg 97 | mg 3.9 | μgRAE 257 | mg 0.44 | mg 0.55 | mg 22 | g 4.9 |
| | 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》 食品を栄養素の働きによって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。

実施献立の写真是こちら↓





* 摂取エネルギー全体における割合

「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を用いて栄養価計算をしています。

| 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | |
|--|----------|-------|--------------------------|----------|-------|------------------|----------|-------|----------------|----------|-------|---|----------|-------|
| 16ごはんぎゅうにゅう | | | 17ぜんりゅうふん コッペパンぎゅうにゅう | | | 18げんりょうごはんぎゅうにゅう | | | 19コッペパンぎゅうにゅう | | | 20ごはんぎゅうにゅう | | |
| みぞれなべ | | | たまごやき | | | つけめん | | | こんにゃくクリームシュー | | | すましじる | | |
| だいこん | 40 | 緑 | たまごやき | 1こ | 赤 | しょうが | 10 | 赤 | こんにゃく | 20 | 黄 | とうふ | 20 | 赤 |
| とうふ(冷) | 40 | 赤 | こめあぶら | 0.5 | 黄 | ふたにく | 30 | 赤 | れんこん | 15 | 緑 | とりにく | 10 | 赤 |
| とりにく | 30 | 赤 | てづくりのりつくだに | 緑 | 緑 | キャベツ | 20 | 緑 | にんじん | 15 | 赤 | ほしわかめ | 0.5 | 赤 |
| はくさい | 30 | 緑 | | | | たまねぎ | 20 | 緑 | とりにく | 30 | 赤 | たまねぎ | 25 | 赤 |
| にんじん | 10 | 緑 | | | | ホールコーン | 5 | 緑 | たまねぎ | 35 | 赤 | えのきたけ | 5 | 赤 |
| しめじ | 7 | 緑 | | | | メンマ | 5 | 緑 | にんじん | 5 | 赤 | 青ねぎ | 5 | 赤 |
| 白ねぎ | 5 | 緑 | | | | 青ねぎ | 5 | 緑 | ホールコーン | 5 | 赤 | けずりぶし | 2.5 | 赤 |
| けずりぶし | 1.5 | 緑 | やきのり | 1.5 | 赤 | とりがらすー | 1 | 黄 | マーガリン | 2.5 | 黄 | だしこんぶ | 0.5 | 黄 |
| うす口しょうゆ | 3 | 黄 | ひじき(干) | 0.5 | 赤 | オスターソース | 2 | 黄 | こむぎこ | 2.5 | 黄 | うす口しょうゆ | 4 | 黄 |
| こい口しょうゆ | 2.5 | 黄 | みりん | 3 | 黄 | ポークフィヨン | 2 | 黄 | とりがらすー | 1.5 | 黄 | みりん | 0.5 | 黄 |
| みりん | 2 | 黄 | こい口しょうゆ | 2 | 黄 | うす口しょうゆ | 3 | 黄 | 白ワイン | 1 | 黄 | しお | 0.1 | 黄 |
| りょうりしゅ | 1 | 黄 | さとう | 1.5 | 黄 | こい口しょうゆ | 2 | 黄 | しお | 0.4 | 黄 | だしじる | 100 | 黄 |
| さとう | 0.6 | 黄 | りょうりしゅ | 1.5 | 黄 | しお | 0.2 | 黄 | こしょう | 0.01 | 黄 |  | | |
| だしじる | 30 | 黄 | 水 | 8 | 黄 | こめあぶら | 0.5 | 黄 | ローリエ | 0.01 | 黄 | | | |
| | | | スライスチーズ | | | こなかつお | 0.3 | 赤 | こめあぶら | 0.5 | 黄 | さばのしおやき | | |
| | | | 1枚 赤 | | | でんぶん | 0.5 | 黄 | 水 | 40 | 黄 | あじつけのり | | |
| | | | | | | 水 | 90 | 黄 | ミルメーク | | | さば 1切 赤 | | |
| | | | | | | | | | 1袋 黄 | | | | | |
| エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g |
| 595 | 26.6 | 17.5 | 600 | 31.0 | 21.3 | 641 | 24.7 | 22.8 | 610 | 26.8 | 22.1 | 607 | 25.8 | 23.5 |
| 23てんのうたんじょうび 天皇誕生日 | | | 24アップルパンぎゅうにゅう | | | 25ごはんぎゅうにゅう | | | 26こくとうパンぎゅうにゅう | | | 27ごはんぎゅうにゅう | | |
|  | | | フォー | | | ハヤシライス | | | かぶとツナのサラダ | | | かしわのすきやき | | |
| | | | ビーフン | 15 | 黄 | ぎゅうにく | 25 | 赤 | かぶ | 30 | 緑 | とうふ | 45 | 赤 |
| | | | ふたにく | 25 | 赤 | レンズまめ | 5 | 黄 | かぶ | 10 | 赤 | とりにく | 30 | 赤 |
| | | | たまねぎ | 15 | 緑 | たまねぎ | 60 | 緑 | オイルツナ | 10 | 赤 | やきふ | 2 | 黄 |
| | | | にんじん | 10 | 緑 | にんじん | 20 | 緑 | (タレ) | | | たまねぎ | 30 | 黄 |
| | | | にら | 5 | 緑 | にんじん | 5 | 緑 | うす口しょうゆ | 1.5 | 黄 | はくさい | 30 | 緑 |
| | | | たけのこ(水煮) | 4 | 緑 | ミソ(水煮) | 5 | 緑 | す | 0.3 | 黄 | にんじん | 10 | 緑 |
| | | | とりがらすー | 1.5 | 緑 | トマト水煮 | 20 | 黄 | こめあぶら | 4 | 黄 | しお | 0.1 | 黄 |
| | | | うす口しょうゆ | 3.5 | 黄 | トマトケチャップ | 6 | 黄 | さとう | 0.3 | 黄 | こめあぶら | 0.3 | 黄 |
| | | | りょうりしゅ | 1 | 黄 | こめこハヤシルウ | 12 | 黄 | うずらたまご | 20 | 赤 | (タレ) | | 黄 |
| | | | しお | 0.15 | 黄 | ウスターソース | 1 | 黄 | たまねぎ | 50 | 緑 | うす口しょうゆ | 2 | 黄 |
| | | | こしょう | 0.01 | 黄 | 白ワイン | 1 | 黄 | にんじん | 15 | 緑 | す | 0.7 | 黄 |
| | | | こめあぶら | 0.2 | 黄 | こい口しょうゆ | 0.5 | 黄 | ピーマン | 5 | 緑 | さとう | 0.7 | 黄 |
| | | | 水 | 100 | 赤 | しお | 0.4 | 黄 | きくらげ | 0.5 | 緑 | こまあぶら | 0.3 | 黄 |
| | | | ヨーグルト | | | こしょう | 0.01 | 黄 | とりがらすー | 1.3 | 黄 | 水 | 1 | 黄 |
| | | | 1こ 赤 | | | がーッパ 94- | 0.02 | 黄 | こい口しょうゆ | 4.3 | 黄 |  | | |
| | | | | | | こめあぶら | 0.5 | 黄 | トマトケチャップ | 3.5 | 黄 | | | |
| | | | | | | 水 | 70 | 黄 | さとう | 1.8 | 黄 | ホイップバター | | |
| | | | | | | かたぬきチーズ | | | す | 1.2 | 黄 | 1こ 黄 | | |
| | | | | | | 1こ 赤 | | | しお | 0.05 | 黄 | | | |
| | | | | | | | | | こしょう | 0.01 | 黄 | | | |
| | | | | | | | | | こめあぶら | 0.5 | 黄 | | | |
| | | | | | | | | | 水 | 15 | 黄 | | | |
| エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g | エネルギー kcal | たんぱくしつ g | ししつ g |
| 638 | 26.8 | 14.7 | 657 | 24.1 | 23.5 | 662 | 29.4 | 27.9 | 631 | 24.3 | 19.1 | | | |

みやぎけん

宮城県




宮城県は東北地方の南東部にあり、東には太平洋が広がり、西には奥羽山脈が連なっています。東北一長い北上川や阿武隈川が流れており、川沿には平野が広がっています。気候としては、夏は暑さが比較的穏やかで、冬は降雪が少ないのが特徴です。

農業では「ひとめぼれ」「つや姫」などで代表される宮城米、畜産では「仙台牛」が有名です。また、宮城県沖は寒流と暖流がぶつかり合う地点（潮目）となっているため魚が集まりやすく、世界有数の漁場となっています。沖合ではマグロ・カツオ・サマの漁獲、沿岸ではノリ・カキ・ワカメの養殖が盛んで、全国でも有数の水産県です。

2月

のこんだてから



2日(月) 宮城県の郷土料理

《おくずかけ》

しょうゆ味のだしに、油揚げや季節の野菜を入れて煮込み、でん粉でとろみをつけた汁物です。精進料理として主にお盆やお彼岸に食べられます。

《ずんだもち》

えだ豆をすりつぶして作ったあんを添えたもちを食べます。山形県では「じんだんもち」や「ぬたもち」とも言われています。

3日(火) 節分献立

《かぶのみそ汁 いわしの煮付け 白菜の和え物 福豆》

節分とはもともと季節の節目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことでしたが、現在では一年の始まりである立春の前日を表すことが多いです。今年の立春は2月4日のため、節分は2月3日になります。節分の日には、焼きたいわしの頭をひいらぎの枝に刺して軒下にかざり厄除けにしたり、豆を外にまいて邪気を払ったりする風習があります。また河内地方では、節分に干したかぶのみそ汁を食べる習慣もあります。

18日(水) 《つけめん》

めんとスープを別々に提供して、自分でスープにつけながら食べます。