

令和8年2月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第113号)

◎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。

月	火	水	木	金					
16日	17日	18日	19日	20日					
ごはん スパイシーチキン 添え野菜	牛乳 フェジョアーダ	ごはん 肉じゃが 厚揚げの おろしソースかけ	牛乳 チキンカツ ポークビーンズ	牛乳 親子丼 甘辛れんこん					
鶏肉 にんにく フレンヨーグルト 濃口しょうゆ 砂糖 カレー粉 塩 こしょう 米油 キヤベツ 塩 こしょう こしょう 米油	78 豚肉 0.3 金時豆水煮 5 玉ねぎ 4 ピーマン 0.5 トマト水煮 0.3 鶏がらスープ 0.2 白ワイン 0.01 ガーリックパウダー 0.2 ローリエ 30 塩 0.1 こしょう 0.01 水 0.3 米油	78 牛肉 10 じゃがいも 15 玉ねぎ 5 人参 12 つきこんにゃく 0.8 薄口しょうゆ 0.5 砂糖 0.2 みりん 0.01 剥り節 0.01 剥り節 0.3 だし汁 0.1 米油 0.3	40 厚揚げ 70 米油 40 大根 20 青ねぎ 20 でん粉 5.5 薄口しょうゆ 2.6 みりん 1 剥り節 0.5 だし汁 5 キャベツ 20 まぐろ油漬け 0.5 砂糖 0.1 塩 こしょう	30 チキンカツ 8 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト水煮 トマトケチャップ デミグラスソース 鶏がらスープ 35 白ワイン 5 小麦粉 0.5 砂糖 0.1 塩 0.01 こしょう ローリエ 米油 水	1個 大豆水煮 10 液卵 10 鶏肉 15 玉ねぎ 10 人参 6 青ねぎ 6 トマトケチャップ 4 薄口しょうゆ 0.5 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 0.5 みりん 0.1 塩 0.01 こしょう 0.01 だし汁 12 クラムチャウダー 0.5 白ワイン 7 ロースハム 25 薄口しょうゆ 20 砂糖 10 米油 30 鶏がらスープ 3 米粉 1.5 バター 0.5 塩 0.02 こしょう 0.01 バセリ(乾) 60 水	45 れんこん 40 でん粉 50 米粉 20 米油 0.5 砂糖 1.3 みりん 3 薄口しょうゆ 3 砂糖 0.7 みりん 1.5 白菜の香味和え 2 白菜 70 こしょう 0.8 ゆず果汁 0.1 昆布粉末 1.5 薄口しょうゆ 0.2 塩 30 豆腐 0.5 きざみあげ 0.1 わかめ(乾) 15 玉ねぎ 3 青ねぎ 7 赤みそ 3 白みそ	40 スパゲティ 3 豚肉 3 塩こうじ 4 キヤベツ 2.5 玉ねぎ 30 塩 20 こしょう 0.3 米油	20 小松菜 30 鶏肉 2 ホールコーン 40 濃口しょうゆ 30 塩 20 こしょう 0.3 米油	40 こしあわせ
さつまバター	ABCスープ	大阪しづなの 炒め物	デコポン	小松菜と鶏肉の 炒め物					
さつまいも 米油 バター 砂糖 水	40 ABCマカロニ 3 バラベーコン 1.5 玉ねぎ 1.5 人参 1.5 バセリ(乾) 鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 水	40 大阪しづな 5 きざみあげ 30 濃口しょうゆ 10 砂糖 0.01 米油 1.5 3 0.3 0.01 100	40 デコポン1/4 5 1.8 0.3 0.3	1個	1個	1個	1袋	1袋	1袋
									
エネルギー(kcal)	840	エネルギー(kcal)	766	エネルギー(kcal)	831	エネルギー(kcal)	813	エネルギー(kcal)	778

たんぱく質(g)	33.3	たんぱく質(g)	26.9	たんぱく質(g)	35.6	たんぱく質(g)	30.4	たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	30.4	脂質(g)	24.7	脂質(g)	32.8	脂質(g)	24.8	脂質(g)	21.4
23日 天皇誕生日									
24日		25日		26日		27日			

23日 天皇誕生日

24日

25日

26

27日

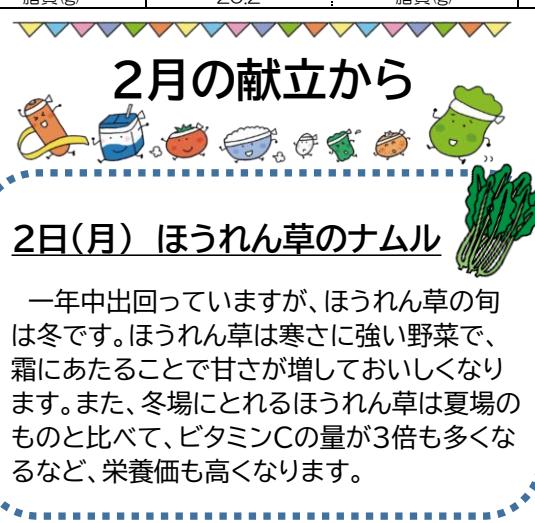


18日(水)
クラムチャウダー

クラムチャウダーは、アメリカの代表的なスープのひとつです。クラムは二枚貝のこと、あさりやハマグリなどが使われます。給食ではあさりが入っています。

◆アメリカの食文化◆

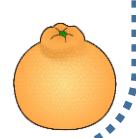
アメリカは世界各国の移民から農業、酪農技術、調理法などが持ち込まれ、多様性のある食文化になりました。メキシコ料理やイタリア料理など、いろいろな国の料理が家庭料理として食べられています。



旬の果物

17日(火) デコポン

デコポンは、長崎県で生まれ、熊本県の不知火町(しらぬいまち)で生産が広まった「不知火(しらぬい)」という品種の柑橘類です。その不知火の中で一定の基準を満たすものが「デコポン」とよばれます。



△	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	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	821kcal	31.4g *15.3%	27.4g *30.1%	2.7g	405mg	123mg	5.6mg	322μgRAE	0.51mg	0.61mg	39mg	6.8g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上