

令和5年2月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第80号)

月	火	水	木	金
<p>2月に実施する給食の予約締め切り</p> <p>●マークシート：1月13日(金)まで ※マークシートの予約期間が短いのでご注意ください。</p> <p>●インターネット： 2月1日～15日の給食は1月20日(金)まで 2月16日～26日の給食は2月5日(日)まで</p> <p>※予約の開始は1月1日(日)からです。</p> <p>給食の実施日は学校によって異なります。 行事予定表等でご確認ください。</p>				
<p>3日(金)「節分献立」</p> <p>昔の人は、病気や災害などの悪いことは鬼がもたらすと信じていました。そこで節分には、厄除けの力があるとされる豆をまいたり、ひいらぎに刺した鰯を飾ったりして鬼が来ないようにし、無病息災を願うようになりました。現在でも節分に、いわしや福豆を食べる習慣が残っています。</p>				
		<p>1日「具だくさんのミートスパゲティ」</p> <p>ミートスパゲティ オレンジチキン</p> <p>スパゲティ 20 鶏肉 50 牛ひき肉 10 塩 0.1 豚ひき肉 10 こしょう 0.01 ナツメグ 0.03 米油 赤ワイン 1 マーメイド 6 玉ねぎ 40 薄口しょうゆ 0.8 人参 10 白ワイン 0.5 エリンギ 5 バター 0.5 トマトケチャップ 12 塩 0.1 トマトピューレ 10 でん粉 0.2 ウスターソース 1.5 水 2 小麦粉 0.3 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.5 粉チーズ 2 パセリ(乾) 0.01</p> <p>小松菜とツナのソテー</p> <p>小松菜 30 人参 35 オイルツナ 8 ホールコーン 7 濃口しょうゆ 0.5 オリーブオイル 0.5 塩 0.1 砂糖 1 こしょう 0.01 酢 2.5 レモン果汁 1 塩 0.2 こしょう 0.01</p> <p>エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 24.3</p>	<p>2日「じゃがいもゴロゴロ豚じゃが」</p> <p>豚じゃが 厚揚げの おろしソースかけ</p> <p>豚肉 40 厚揚げ 30 料理酒 1 米油 0.2 じゃがいも 70 大根 15 玉ねぎ 40 青ねぎ 3 人参 20 薄口しょうゆ 2 つきこんにやく 20 みりん 1 濃口しょうゆ 5.5 でん粉 0.4 砂糖 2.6 削り節 0.1 みりん 1 だし汁 5 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5</p> <p>いんげんのごま和え 切り干し大根の サラダ</p> <p>さやいんげん 30 切り干し大根 6 白すりごま 1 人参 7 薄口しょうゆ 2 焼き豚 5 砂糖 1 薄口しょうゆ 0.5 水 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 中華ドレッシング 1袋</p> <p>エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 21.4</p>	<p>3日「節分献立」</p> <p>いわしの蒲焼き風 粉ふきいも 鶏ごぼろ</p> <p>いわし開きでん粉付 1枚 鶏肉 30 米油 4 ごぼろ 20 濃口しょうゆ 2.8 しいたけ 0.3 砂糖 2.4 濃口しょうゆ 2 みりん 1.6 みりん 1 でん粉 0.2 削り節 0.5 水 3 だし汁 20 じゃがいも 40 米油 0.3 パセリ(乾) 0.01 塩 0.1</p> <p>大阪しろなの炒め物 福豆</p> <p>大阪しろな 40 福豆 1袋 きざみあげ 5 人参 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.4 米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 25.1</p>
<p>6日「やわらかジュシー塩こうじから揚げ」</p> <p>鶏肉の塩こうじから揚げ 添え野菜</p> <p>鶏肉 75 高野豆腐 8 塩こうじ 6 グリンピース 4 でん粉 8 薄口しょうゆ 2 米油 7 砂糖 3 チンゲンサイ 30 みりん 1 人参 7 塩 0.1 削り節 0.5 こしょう 0.01 だし汁 30 米油 0.3</p> <p>金平れんこん ブロッコリーの和え物</p> <p>れんこん(水煮) 20 ブロッコリー 40 人参 10 濃口しょうゆ 2.3 濃口しょうゆ 2 酢 0.7 砂糖 1 砂糖 0.7 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 30.1</p>	<p>7日「辛くない宮中トッポギ」</p> <p>トッポギ ならまんじゅう</p> <p>トッポギ 30 ならまんじゅう 1個 豚肉 30 うずら卵(水煮) 30 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 玉ねぎ 50 人参 20 青ねぎ 7 土生姜 0.3 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 6 砂糖 2.5 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 15 こしょう 0.01 米油 0.3</p> <p>小松菜とエリンギの炒め物</p> <p>小松菜 25 エリンギ 10 人参 5 焼き豚 5 濃口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ</p> <p>ミートボール 32 春雨 8 米油 2 たけのこ(水煮) 5 玉ねぎ 15 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.2 酢 0.7 でん粉 0.8 水 12</p> <p>エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 22.9</p>	<p>8日「ほんのり味噌風味赤魚の西京焼き」</p> <p>赤魚の西京焼き 豚じゃが</p> <p>赤魚西京漬け 1切 じゃがいも 40 米油 0.2 オイルツナ 8 ごぼろ 20 玉ねぎ 10 むき枝豆 3 人参 10 濃口しょうゆ 1.6 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.4 砂糖 0.7 料理酒 0.3 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.03 削り節 0.2 米油 0.3 だし汁 10</p> <p>肉団子の春雨の和え物</p> <p>ミートボール 32 春雨 8 米油 2 たけのこ(水煮) 5 玉ねぎ 15 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.2 酢 0.7 でん粉 0.8 水 12</p> <p>エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 18.8</p>	<p>9日「受験に“カツ!”」</p> <p>ポークカレー 一口カツ</p> <p>豚肉 25 ロースカツ 1個 じゃがいも 30 米油 4 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレールー 12 ブルーベリー 7 ホールコーン 3 玉ねぎ 3 濃口しょうゆ 1 みりん 1 薄口しょうゆ 0.3 料理酒 0.1 米油 0.2 カレー粉 115 水 0.5</p> <p>キャベツのマリネ</p> <p>キャベツ 45 人参 10 レモン果汁 1.5 酢 2.5 白ワイン 0.3 砂糖 2 塩 0.2 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.2</p> <p>豆腐チゲ風 揚げぎょうざ</p> <p>豆腐 80 ぎょうざ 2個 豚肉 30 米油 2 土生姜 0.2 にんにく 0.1 白菜キムチ 20 白菜 30 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 コチュジャン 1.5 トウバンジャン 0.1 炒り大豆 7 薄口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 水 2 鶏ガラスープ 1.5 米油 0.5 塩 0.1 でん粉 1 水 15 ごま油 0.3 米油 0.2</p> <p>ほうれん草のサラダ</p> <p>ほうれん草 50 人参 10 柑橘ドレッシング 1袋</p> <p>エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 26.3</p>	<p>10日「からだばかばかピリ辛チゲ風」</p> <p>豆腐チゲ風 揚げぎょうざ</p> <p>豆腐 80 ぎょうざ 2個 豚肉 30 米油 2 土生姜 0.2 にんにく 0.1 白菜キムチ 20 白菜 30 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 コチュジャン 1.5 トウバンジャン 0.1 炒り大豆 7 薄口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 水 2 鶏ガラスープ 1.5 米油 0.5 塩 0.1 でん粉 1 水 15 ごま油 0.3 米油 0.2</p> <p>ほうれん草のサラダ</p> <p>ほうれん草 50 人参 10 柑橘ドレッシング 1袋</p> <p>エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 25.1</p>
<p>13日「卒業お祝い献立」</p> <p>クリームシチュー オムレツ</p> <p>鶏肉 30 オムレツ 1個 じゃがいも 30 玉ねぎ 10 白滝元豆ペースト 10 トマトケチャップ 6 玉ねぎ 40 ウスターソース 0.5 人参 20 塩 0.1 しめじ 10 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 水 1 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 こしょう 0.02 水 30 パセリ(乾) 0.01</p> <p>ほうれん草とハムのソテー</p> <p>ほうれん草 5 ハム 30 玉ねぎ 15 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米粉 0.3</p> <p>お祝いデザート</p> <p>いちごクレープ 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 24.6</p>	<p>14日「サクッと大豆ミンチカツ」</p> <p>大豆ミンチカツ バジルスパゲティ</p> <p>大豆ミンチカツ 1個 鶏肉 1個 米油 10 大根 8 スパゲティ 10 むき枝豆 10 玉ねぎ 16 濃口しょうゆ 2 ジェノバペースト 2 砂糖 2 白ワイン 0.2 人参 0.2 塩 0.1 削り節 0.1 こしょう 0.02 だし汁 0.2 オリーブオイル 0.2</p> <p>鶏肉と大根の煮物</p> <p>鶏肉 1個 大根 8 人参 10 濃口しょうゆ 1.2 赤みそ 0.5 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 140</p> <p>人参とツナの炒め物</p> <p>人参 30 小松菜 20 オイルツナ 5 玉ねぎ 10 濃口しょうゆ 1.2 赤みそ 8 料理酒 0.5 白みそ 3 こしょう 0.01 削り節 2.5 だし汁 140</p> <p>みそ汁</p> <p>小松菜 20 玉ねぎ 5 赤みそ 1.2 白みそ 0.5 削り節 2.5 だし汁 140</p> <p>エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 30.3</p>	<p>15日「甘酢あんがおいしい酢豚」</p> <p>酢豚 えびしゅうまい</p> <p>豚肉 50 えびしゅうまい 2個 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 5 米油 5 玉ねぎ 5 人参 25 たけのこ(水煮) 20 ピーマン 15 しいたけ(乾) 0.8 きくらげ 0.8 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 4 酢 3 砂糖 2.5 鶏ガラスープ 1 塩 0.1 でん粉 1.5 水 20 米油 0.5</p> <p>えびしゅうまい</p> <p>えびしゅうまい 2個 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 5 米油 5 玉ねぎ 5 人参 25 たけのこ(水煮) 20 ピーマン 15 しいたけ(乾) 0.8 きくらげ 0.8 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 4 酢 3 砂糖 2.5 鶏ガラスープ 1 塩 0.1 でん粉 1.5 水 20 米油 0.5</p> <p>キャベツの炒め物</p> <p>キャベツ 35 ピーマン 7 薄口しょうゆ 0.7 塩 0.1 砂糖 0.1 料理酒 0.01 だし汁 0.2 米油 0.5</p> <p>チンゲンサイのナムル</p> <p>チンゲンサイ 60 人参 10 白すりごま 0.5 薄口しょうゆ 2.5 酢 1.3 砂糖 0.3 塩 0.2 ごま油 0.6</p> <p>エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 28.9</p>	<p>16日「肉の旨味がたっぷり肉豆腐」</p> <p>肉豆腐 ちくわの赤しそ揚げ</p> <p>牛肉 30 ちくわ(乾) 2個 濃口しょうゆ 1 赤しそ(乾) 0.25 砂糖 2 ブレーンヨーグルト 2 豆腐 70 粉豆腐 1 玉ねぎ 40 でん粉 1 水 20 水 5 青ねぎ 5 米油 20 糸こんにやく 20 人参 0.5 薄口しょうゆ 5 濃口しょうゆ 2.5 料理酒 1 だし汁 10 米油 0.5</p> <p>白菜のオイスター炒め</p> <p>白菜 50 大根 45 人参 10 鶏ささみ(水煮) 7 きざみあげ 5 薄口しょうゆ 2.8 濃口しょうゆ 1.2 酢 2 オイスターソース 1 砂糖 1 砂糖 0.2 でん粉 0.5 米油 0.3</p> <p>スパイシーチキン カリフラワー</p> <p>鶏肉 75 豚肉 15 にんにく 0.3 金時豆(水煮) 10 ブレーンヨーグルト 5 玉ねぎ 15 濃口しょうゆ 4 ピーマン 5 砂糖 0.5 トマト(水煮) 12 鶏ガラスープ 0.3 鶏ガラスープ 0.8 白ワイン 0.2 白ワイン 0.5 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.02 米油 0.2 ロールエ 0.01 カリフラワー 30 塩 0.3 こしょう 0.01 水 1 米油 0.3</p> <p>キャラメルポテト</p> <p>さつまいも 40 米油 3 バター 1.5 砂糖 1.5 人参 10 ソーテードオニオン 10 パセリ(乾) 0.01 チキンブイヨン 10 薄口しょうゆ 4 塩 0.35 こしょう 0.01 米油 0.1 水 150</p> <p>3年生給食終了</p> <p>エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 26.5</p>	<p>17日「カレー粉を効かせたスパイシーチキン」</p> <p>スパイシーチキン フェジョアード</p> <p>鶏肉 75 豚肉 15 にんにく 0.3 金時豆(水煮) 10 ブレーンヨーグルト 5 玉ねぎ 15 濃口しょうゆ 4 ピーマン 5 砂糖 0.5 トマト(水煮) 12 鶏ガラスープ 0.3 鶏ガラスープ 0.8 白ワイン 0.2 白ワイン 0.5 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.02 米油 0.2 ロールエ 0.01 カリフラワー 30 塩 0.3 こしょう 0.01 水 1 米油 0.3</p> <p>オニオンスープ</p> <p>オニオン 40 米油 3 バター 1.5 砂糖 1.5 人参 10 ソーテードオニオン 10 パセリ(乾) 0.01 チキンブイヨン 10 薄口しょうゆ 4 塩 0.35 こしょう 0.01 米油 0.1 水 150</p> <p>エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 27.9</p>

◎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
20日「冬の定番 おでん」	21日「ごはんを含む和風味のハンバーグ」	22日「卵ふわっと親子丼」	23日 天皇誕生日	24日「脂がのっておいしいさばの塩焼き」
おでん 鶏肉 30 うずら卵(水煮) 30 大根 50 ジャガイモ 30 人参 20 こんにゃく 25 濃口しょうゆ 6 砂糖 2.4 みりん 1 削り節 2 だし汁 30 のり佃煮 焼きのり 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 1 水 5 塩 0.2 ごま油 0.2 小松菜の和え物 小松菜 45 ロースハム 7 濃口しょうゆ 2 酢 1.3 ホールコーン 1.3 水 0.2 塩 0.2 ごま油 0.2	和風ハンバーグ ハンバーグ 1個 しめじ 10 えのき茸 10 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 みりん 1.2 でん粉 1 米油 0.2 水 10 豚肉とキャベツの炒め物 豚肉 10 キャベツ 10 ピーマン 10 濃口しょうゆ 3 料理酒 1.2 塩 1.2 こしょう 1 でん粉 0.2 米油 10	親子丼 液卵 30 鶏肉 35 玉ねぎ 7 人参 1.8 青ねぎ 0.5 しいたけ(乾) 0.15 薄口しょうゆ 0.01 濃口しょうゆ 0.1 砂糖 0.5 みりん 0.7 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30 甘辛れんこん れんこん 40 でん粉 3 米油 3 米油 4 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.3 みりん 0.6 砂糖 3 きゅうり 0.7 わかめ(乾) 1.5 薄口しょうゆ 2 砂糖 30	さばの塩焼き さば切身 1切 米油 0.2 小松菜 30 人参 7 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 だし汁 10 米油 0.3 じゃがいもの煮物 ジャガイモ 30 玉ねぎ 20 人参 10 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3 五目豆 大豆(水煮) 15 鶏肉 15 つきこんにゃく 10 たけのこ(水煮) 5 人参 5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3 すまし汁 ちらしかまぼこ 6 わかめ(乾) 0.5 えのき茸 5 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 4 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 160 米油 0.3	
エネルギー(kcal) 768	エネルギー(kcal) 835	エネルギー(kcal) 784	エネルギー(kcal) 774	
たんぱく質(g) 30.6	たんぱく質(g) 28.9	たんぱく質(g) 30.2	たんぱく質(g) 31.5	
脂質(g) 24.1	脂質(g) 31.3	脂質(g) 23.5	脂質(g) 29.5	

〈お知らせ〉
 3年生の給食は
 2月17日(金)まで
 1・2年生の給食は
 3月15日(水)まで

おはしやスプーンを
 忘れずにお持ちください。
 このマークがある日は、
 スプーンがあると
 食べやすいです。

月	火	水	木	金
27日「ピリッとチリソース」	28日「甘辛だれのから揚げ」			
白身魚のチリソースかけ ホキでん粉付き 1個 米油 6 白ねぎ 15 土生姜 0.3 にんにく 0.03 トマトケチャップ 15 酢 0.4 砂糖 0.2 トウバンジャン 0.15 でん粉 0.5 水 8 米油 0.2 豚肉の生姜炒め 豚肉 40 玉ねぎ 20 人参 10 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 料理酒 1 みりん 0.1 こしょう 0.1 水 0.01 ジャガイモ 0.3 青のり 0.03 塩 0.1	鶏肉の揚げ照り煮 鶏肉 75 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 8 玉ねぎ 7 薄口しょうゆ 4.5 オイスターソース 3 塩 3 こしょう 1.5 水 4 米油 0.3 いんげんといかの炒め物 さやいんげん 20 いか短冊 20 料理酒 0.5 玉ねぎ 15 薄口しょうゆ 1 オイスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 4 米油 0.3			
エネルギー(kcal) 766	エネルギー(kcal) 852			
たんぱく質(g) 32.3	たんぱく質(g) 34.9			
脂質(g) 24.8	脂質(g) 29.8			

《3年生の方へ お知らせ》

●給食最終日について
 給食費残金の返金手続き・処理が必要なため、3年生の給食は2月17日(金)で終了です。

●卒業時の給食費残金の返金手続きについて
 卒業時に残金がある場合、「残金通知書(兼返金請求書)」を2月下旬頃に学校を通じて配付します。
 「残金通知書(兼返金請求書)」の内容をご確認いただき、必要事項を記入し、学校へ提出してください。ご記入いただいた振込口座に、3月下旬返金予定です。

●給食費のコンビニ振込について
 給食費残金の返金手続き・処理をするにあたり、2月5日(予約締切最終日)以降に給食費のコンビニ振込を行わないようご注意ください。

少し早いですが、13日(月)は卒業お祝い献立です。卒業後は、自分で選んで食べる機会が増えます。給食を思い出して、献立選びのヒントにもらえるとうれしいです。これからも「食べることを大切にし、元気にそれぞれの描く進路に羽ばたいていってください。

祝 卒業

※太枠は2月5日までインターネットによる予約が可能です。

アレルギー物質を含む食品の一覧
 醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料について詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性があります。

日付	特定原材料				特定原材料に準ずるもの											
	卵	乳	小麦	えび	いか	オレシ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン	ごま	アーモンド	
1日(水)		○	○				○		○	○	○					
2日(木)			○					○	○	○	○			○		
3日(金)			○					○	○	○	○					
6日(月)			○					○	○	○	○					
7日(火)	○	○	○								○					
8日(水)			○					○	○	○	○			○		
9日(木)			○					○	○	○	○					
10日(金)			○			○		○	○	○	○			○		
13日(月)	○	○	○					○	○	○	○		○			
14日(火)		○	○					○	○	○	○					

※飲用牛乳は除く

	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	797kcal	30.5g *15.3%	26.1g *29.4%	2.5g	375mg	115mg	4.7mg	350μgRAE	0.46mg	0.60mg	35mg	6.4g
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

※「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。

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会
 ID・パスワードについてのお問い合わせ先
 八尾市中学校給食コールセンター(ビジネスラリアート株式会社)
 075-925-7881

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
 八尾市教育委員会 学務給食課
 072-924-9373

こちらから
 簡単アクセス

