

令和6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

たのしく食事をしよう



給食大会Web開催のお知らせ

八尾市のホームページでは児童の給食に関する作品や給食で実施した世界の料理・中学校給食について紹介しております。ぜひご覧ください。



① アップルパン ぎゅうにゅう

フォー		じゃがいものいためもの	
ビーフン	15	じゃがいも	40
ふたにく	20	やきふた	10
たまねぎ	15	たまねぎ	10
にんじん	10	にんじん	5
たけのこ(水煮)	7	うす口しょうゆ	1
にら	5	しお	0.05
きくらげ	0.5	こしょう	0.01
とりガラスープ	1.5	こめあぶら	0.5
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		

② せつぶんこんだて ごはん ぎゅうにゅう

かぶのみそしる		ほうれんそうのあえもの	
かぶ	35	ほうれんそう	40
とうふ	25	にんじん	5
あぶらあげ	7	(タレ)	
青ねぎ	5	こい口しょうゆ	2.5
赤みそ	8	さとう	0.8
白みそ	3		
にほし	2.5		
だしじる	100		

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
638	27.1	14.5	667	27.1	24.4

⑤ ごはん ぎゅうにゅう

あつあげのキムチに		チャプチェ	
あつあげ(冷)	65	はるさめ	5
ふたにく	30	キャベツ	20
たまねぎ	40	たまねぎ	10
にんじん	15	にんじん	5
はくさいキムチ	20	いりごま	0.5
青ねぎ	5	とりガラスープ	0.5
こい口しょうゆ	4	りょうりしゅ	0.5
りょうりしゅ	1	こい口しょうゆ	2
さとう	1	さとう	0.8
しお	0.1	しお	0.05
こしょう	0.01	こめあぶら	0.3
トウバンジャン	0.05	こめあぶら	0.3
こめあぶら	0.5	水	3
水	30		

⑥ とりごもくごはん ぎゅうにゅう

とりごもくごはん		さけフライ	
こめ	40	さけフライ	1こ
もちげんまい	25	こめあぶら	7.5
とりにく	25		
こい口しょうゆ	1		
さとう	0.5		
みりん	0.5		
りょうりしゅ	0.5		
ひじき(干)	1		
ごぼう	15		
にんじん	10		
ほししいたけ	0.5		
けずりぶし	2.5		
うす口しょうゆ	4.5		
みりん	1		
しお	0.1		
こめあぶら	1		
だしじる	95		

⑦ ごはん ぎゅうにゅう

かにみぞれなべ		たまごやき	
かに	20	たまごやき	1こ
とうふ	30	こめあぶら	0.5
とりにく	20		
だいこん	40		
はくさい	20		
にんじん	10		
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	0.3		
だしじる	30		
こめあぶら	0.5		

⑧ セサミパン ぎゅうにゅう

やさいスープ		ミートポテト	
ショルダーベーコン	10	ふたにく	20
レンズマメ	5	じゃがいも	40
キャベツ	20	白んげんまめピューレ	5
たまねぎ	20	たまねぎ	20
にんじん	15	トマトケチャップ	5.5
ホールコーン	10	ウスターソース	3
パセリ	0.5	さとう	1
とりガラスープ	1.5	しお	0.2
うす口しょうゆ	1.5	こしょう	0.01
白ワイン	1	こめあぶら	0.5
しお	0.3		
こしょう	0.01		
水	90		

⑨ ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス		だいこんとほたてのサラダ	
ぎゅうにく	20	だいこん	30
レンズマメ	5	ほたてかいばしら	10
じゃがいも	40	(タレ)	
たまねぎ	40	卵不使用マヨ	7
にんじん	25		
カレールー	12		
ブルーンピューレ	7		
トマトピューレ	3		
白ワイン	1		
しお	0.3		
こしょう	0.01		
カレーこ	0.1		
がーんがーん	0.01		
こめあぶら	0.5		
水	90		

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
686	25.7	21.8	606	26.1	21.9	590	28.3	17.7	604	30.4	21.6	626	20.3	19.8

⑫ ふりがえきゅうじつ 振替休日



⑬ ごはん ぎゅうにゅう

すましじる		さばのしおやき	
とうふ	25	さば	1切
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	100		

⑭ げんりょうごはん ぎゅうにゅう

かやくうどん		こえびのてんぷら	
うどん	60	こえびのてんぷら	40
とりにく	20	こめあぶら	2
あぶらあげ	10		
ほしわかめ	0.5		
たまねぎ	20		
にんじん	5		
青ねぎ	5		
けずりぶし	2.5		
だしこんぶ	0.5		
うす口しょうゆ	3		
こい口しょうゆ	2		
みりん	2		
しお	0.1		
だしじる	110		

⑮ コッペパン ぎゅうにゅう

こんさいのクリームシュー		ほうれんそうとツナのサラダ	
とりにく	20	ほうれんそう	30
さといも	30	オイルツナ	10
たまねぎ	35	にんじん	7
にんじん	15	(タレ)	
れんこん	15	こい口しょうゆ	2
ぎゅうにゅう	30	さとう	0.5
マーガリン	2.5	す	0.5
こむぎこ	2.5		
とりガラスープ	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		

⑯ ごはん ぎゅうにゅう

たにんどんぶり		あつあげのぼんずかけ	
たまご	40	あつあげ(冷)	45
ぎゅうにく	30	エリンギ	7
やきかまぼこ	10	にんじん	5
こなどうふ	3	むきえだまめ	5
たまねぎ	30	つちしょうが	0.3
にんじん	10	かつおぶし	1
青ねぎ	5	しお	0.1
ほししいたけ	0.5	こしょう	0.01
けずりぶし	2	こめあぶら	0.5
うす口しょうゆ	3	(タレ)	
こい口しょうゆ	3	こい口しょうゆ	2.3
さとう	1.8	ゆずかじゅう	0.7
でんぷん	1.5	す	1
だしじる	40	みりん	1
きざみのり	1袋	さとう	0.2
		しお	0.07

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
642	26.1	25.4	613	25.9	19.7	610	25.6	25.1	702	31.9	24.7

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	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
学		628	26.7	20.8	2.4	355	103	3.5	258	0.42	0.52	22	5.0
年	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。



* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木			金				
19 ごはん			20 コッペパン			21 ごはん			22 こくとうパン			23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日				
いそに			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
ごぼうサラダ			こうやどうふのずたふた			はるさめのちゅうかえ			だいこんのポトフ			こまつなのソテー				
とりにく 20	赤	ごぼう 20	緑	こうやどうふ 7	赤	はるさめ 6	黄	すいとん 25	黄	赤うお 1切	赤	だいこん 45	緑	こまつな(八尾産) 30	緑	
ひじき(干) 1.5	赤	ショルダーベーコン 5	赤	こむぎこ 1.5	黄	やきふた 5	赤	とりにく 20	赤	こめあぶら 0.5	黄	ミニウインナー 30	赤	オイルツナ 10	赤	
ひとくきくらげ 20	赤	にんじん 5	緑	てんぷん 1.5	黄	チンゲンサイ 30	緑	あぶらあげ 5	赤	こいししょうゆ 2.5	黄	じゃがいも 25	黄	にんじん 5	緑	
じゃがいも 50	黄	こしょう 0.01	黄	しお 0.1	黄	にんじん 7	緑	だいこん 20	緑	さとう 0.6	黄	たまねぎ 20	緑	うすししょうゆ 1.5	黄	
たまねぎ 40	緑	こめあぶら 0.3	黄	ごめあぶら 4	黄	しお 0.1	黄	にんじん 5	緑	みりん 1.3	黄	にんじん 20	緑	しお 0.1	黄	
むきえだまめ 5	緑	(タレ)	黄	ふたにく 30	赤	こめあぶら (タレ)	黄	ごぼう 5	緑	りょうりしゆ 0.6	黄	とりガラスープ 2	黄	こしょう 0.01	黄	
けずりがし 2	黄	ごまドレッシング 6	黄	うずらたまご 20	赤	うすししょうゆ 2	黄	白ねぎ 7	緑	いりごま 1	黄	うすししょうゆ 3	黄	こめあぶら 0.3	黄	
こいししょうゆ 4.5	黄		黄	たまねぎ 50	緑	す 0.7	黄	赤みそ 8	赤	でんぷん 0.2	黄	白ワイン 0.5	黄		黄	
さとう 2	黄	さけふりかけ	黄	にんじん 15	緑	さとう 0.7	黄	白みそ 3	赤	水 2.5	黄	しお 0.1	黄	ホイップバター	黄	
みりん 1	黄	1袋	赤	たけのこ(水煮) 10	緑	さとう 0.7	黄	けずりがし 2	赤		黄	ローリエ 0.01	黄	1に	黄	
こめあぶら 0.5	黄		赤	ピーマン 5	緑	ごまあぶら 0.3	黄	だしじる 90	赤		黄	こめあぶら 0.5	黄		黄	
だしじる 30	黄		赤	きくらげ 0.5	緑	水 1	黄		赤		黄	水 50	黄		黄	
				とりにく 1.3	赤											
				とりにく 4.3	赤											
				トマトケチャップ 3.5	緑											
				さとう 1.8	黄											
				す 1.2	黄											
				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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
598	23.3	16.2	663	30.9	25.2	621	31.6	16.0	593	24.5	26.0					



26 ごはん			27 ごはん			28 ごはん			29 ココアベビー							
ピビンバ			わかめスープ			サグカレー			メヒカリのからあげ							
ぎゅうにく 30	赤	ほしわかめ 0.7	赤	とりにく 25	赤	じゃがいも 25	黄	とうふ(冷) 70	赤	ぎょうざ 2こ	緑	クリームスパゲティ 27	黄	メヒカリのからあげ 45	赤	
たまねぎ 25	緑	とうふ(冷) 25	赤	レンズまめ 5	黄	ホールコーン 15	緑	ぶたにく 30	赤	こめあぶら 0.5	黄	ショルダーベーコン 10	赤	こめあぶら 4.5	黄	
にんじん 20	緑	やきふた 10	赤	たまねぎ 40	緑	うすししょうゆ 0.7	黄	たまねぎ 40	緑			たまねぎ 20	赤			
はくさいキムチ 15	緑	たまねぎ 20	緑	にんじん 20	緑	しお 0.1	黄	にんじん 10	緑			こまつな(八尾産) 25	緑			
にら 5	緑	メンマ 5	緑	ほうれん草(パック) 20	緑	カレーこ 0.1	黄	青ねぎ 5	緑			にんじん 10	緑			
ぜんまい 5	緑	青ねぎ 5	緑	ほうれん草(パック) 20	緑	チリパウダー 0.01	黄	つちしょうが 0.5	黄			しめじ 10	緑			
きりぼしだいこん 3	緑	とりにく 1.5	赤	つちしょうが 0.5	黄	こめあぶら 0.3	黄	トマトケチャップ 12	緑			ぎゅうにゅう 30	緑			
いりごま 1	黄	うすししょうゆ 2.5	黄	カレーこ 0.1	黄			とりにく 1.3	赤			こむぎこ 1.5	黄			
こいししょうゆ 5	黄	しお 0.1	黄	ウスターソース 0.7	黄			りょうりしゆ 1	黄			マーガリン 2	黄			
さとう 2	黄	こしょう 0.01	黄	ブルーベリー 5	緑			さとう 0.4	黄			とりにく 1.5	赤			
が-リッパが'- 0.03	黄	水 100	黄	とりにく 2.5	赤			しお 0.15	黄			とりにく 1.5	赤			
こめあぶら 0.5	黄		黄	カレーこ 0.5	黄			こしょう (タレ) 0.01	黄			とりにく 1.5	赤			
こめあぶら 0.2	黄	ハニーアーモンド	黄	白ワイン 1	赤			こいししょうゆ 2	黄			とりにく 1.5	赤			
		1袋	黄	しお 0.3	赤			こいししょうゆ 0.8	黄			とりにく 1.5	赤			
				こしょう 0.01	赤			さとう 1	黄			とりにく 1.5	赤			
				が-リッパが'- 0.03	赤							とりにく 1.5	赤			
				こめあぶら 0.5	赤							とりにく 1.5	赤			
				水 50	赤							とりにく 1.5	赤			
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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
626	24.5	20.5	610	23.4	14.6	610	26.8	15.6	634	27.3	25.4					

2月の こんだてから

2日(金)節分献立

- かぶのみそ汁
- いわしフライ
- ほうれん草の和え物
- 福豆

大豆を火で煎り邪気を払ったものを「福豆」と言います。福豆を年の数だけ食べると、身体が丈夫になり風邪をひかないと言われていました。

世界の料理

『インド』

「おいしい」って言ってみよう
『 स्वादिष्ट! स्वादिष्ट! 』

首都: ニューデリー
日本が昼12時: 朝の8時30分

インドは南アジアにあり、世界で7番目に面積が大きな国です。中央から北には平野が広がり、南には高原、西には砂漠、北東にはヒマラヤ山脈が広がっています。

インド料理の特徴は、香辛料を何種類も使うことです。日常的に食べられているのは、香辛料のきいたスープや煮込み料理、油で炒めたおかずです。また、日本では食事の時、箸やスプーンを使いますが、インドでは指先を使って手で直接口へ運ぶのが伝統的な食べ方です。宗教にもとづく「浄(清らかなもの)」と「不浄(けがれたもの)」という考えがあり、右手が「浄」で左手が「不浄」とされることから、食事の時は右手を使います。しかし、場所と場面によっては手で食べない場合もあります。

7日(水)カニみぞれ鍋

冬のみぞれに見立てた大根おろしとカニなどが入ったしょうゆ仕立ての煮物です。カニの香りと旨味がだしにとけ込んでおいしくなります。

16日(金)青島みかん

温州みかんより一回り大きく果実が平たいのが特徴です。甘く、味が濃いみかんです。

27日(火)インド料理

サグカレー

サグカレーは、ほうれん草をはじめとした青菜の入った緑色のカレーです。色におどろくかもしれませんが、味はおいしいです。

サブジ

インド料理のひとつで、スパイスをまぶした色々な野菜を蒸し煮にしたり炒め煮にしたりしたものです。

29日(木)メヒカリのから揚げ

メヒカリは太平洋沖で獲れる深海魚です。光に反射して目が光って見えることからメヒカリと呼ばれるようになりました。