

令和6年2月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

東大阪市教育委員会
(公財)東大阪市学校給食会えいようさんしよく
栄養三色食べ物のほたらきによって
3つのなかまに分けられますじばさん しふないさん
地場産(市・府内産)を
しょうこんだて
使用した献立マーク

きいろ

ねつやエネルギーの
もとになる

あか

からだをつくる



みどり

からだのちょうしを
ととのえる

1日(木)

ごはん



乳

牛乳

だいこんのみそしる

豚肉	10	赤
だいこん	30	緑
にんじん	5	〃
油あげ	3	赤
とうふ	20	〃
青ねぎ	5	緑
みそ	10	赤
だし汁	〃	〃

いわしのかばやきふう

いわし	1こ(40)	赤
でんぷん	7	黄
揚げ油	6	〃
さとう	2	〃
こいくちしょうゆ	2	〃
酒	1	黄
白ごま	0.5	〃

だいのりりんかけ

いりだいず	8	赤
黒さとう	4.5	黄
塩	0.02	〃
でんぷん	0.3	黄

エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩
kcal	g	g	g
693	29.0	26.7	2.0

2日(金)

乳

乳

牛乳

ビーフンスープ

鶏肉	15	赤
ビーフン	5	黄
ほしわかめ	0.5	赤
はくさい	15	〃
にんじん	10	〃
青ねぎ	5	〃
鳥がらスープ	〃	赤
うすくちしょうゆ	3	〃
塩	0.5	〃
こしょう	〃	〃

パインミーふうサンド

豚肉	30	赤
酒	0.5	黄
塩	0.2	〃
こしょう	〃	〃
サラダ油	0.5	黄
たまねぎ	15	緑
こいくちしょうゆ	3	〃
さとう	1	黄
みりん	1.5	〃
でんぷん	0.3	〃

だいこん	25	緑
にんじん	5	〃
塩	3	〃
さとう	2	黄

☆★は別の食缶に
入っています。

8日(木)

ごはん



乳

牛乳

ハヤシシチュー

牛肉	30	赤
にんにく	0.07	緑
サラダ油	1	黄
赤ぶどう酒	2	〃
じゃがいも	35	〃
にんじん	15	緑
たまねぎ	40	〃
しめじ	3	〃
トマトケチャップ	10	〃
トマトピューレ	3	〃
ウスターソース	2	〃
さとう	0.5	黄
こいくちしょうゆ	1	〃
粉チーズ	4	赤
鳥がらスープ	〃	〃
小麦粉	6	黄
バター	2	〃
サラダ油	3	〃
塩	0.3	〃
こしょう	〃	〃

もやしサラダ

にんじん	5	緑
太もやし	35	〃
きゅうり	10	〃
白ごま	1	黄
す	2	〃
こいくちしょうゆ	1.2	〃
サラダ油	0.5	黄
さとう	1	〃
塩	0.2	〃
こしょう	〃	〃

ふくじんづけ

にんじん	10	緑
太もやし	〃	〃
きゅうり	〃	〃
白ごま	〃	〃
す	〃	〃
こいくちしょうゆ	〃	〃
サラダ油	〃	〃
さとう	〃	〃
塩	〃	〃
こしょう	〃	〃

エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩
kcal	g	g	g
646	21.9	22.9	2.3

9日(金)

乳

乳

牛乳

ワンタンスープ

豚肉	15	赤
ワンタンの皮	5	黄
揚げ油	30	緑
はくさい	10	〃
にんじん	10	〃
太もやし	10	〃
青ねぎ	5	〃
鳥がらスープ	〃	赤
うすくちしょうゆ	3	〃
塩	0.5	〃
こしょう	〃	〃

にくボールの
あまずあんかけ

肉ボール	60	赤
揚げ油	6	黄
はくさい	2	〃
こいくちしょうゆ	2	〃
す	1	〃
みりん	2	黄
でんぷん	0.3	〃
パセリ	0.3	緑

いちごジャム

いちご	1袋(10)	黄
-----	--------	---

646

21.9

22.9

2.3

15日(木)

ごはん



乳

牛乳

たぬきじる

こんにやく	20	緑
ひら天	15	赤
油あげ	3	〃
にんじん	10	緑
えのきたけ	10	〃
だいこん	15	〃
青ねぎ	5	〃
土しよが	0.2	〃
うすくちしょうゆ	2.7	〃
塩	0.3	〃
でんぷん	1	黄
だし汁	〃	赤

くらにくの
ケチャップソースあえ

くら	55	赤
土しよが	1	緑
こいくちしょうゆ	2	〃
酒	0.6	黄
でんぷん	10	〃
揚げ油	6	〃
さとう	2	〃
ウスターソース	2	〃
トマトケチャップ	7	緑

はくさいと
じゃこのおかかあえ

はくさい	20	緑
ちりめんじゃこ	1.5	赤
サラダ油	0.3	黄
土しよが	0.1	緑
酒	0.3	黄
うすくちしょうゆ	0.7	〃
ごま油	0.2	黄
花かつお	〃	赤
(クラス1袋)	〃	〃

えび

607

29.9

16.8

2.2

14日(水)

ごはん



乳

牛乳

ぶたじる

豚肉	20	赤
油あげ	3	〃
じゃがいも	20	黄
にんじん	10	緑
だいこん	10	〃
さきざりごぼう	10	〃
こんにやく	10	〃
青ねぎ	5	〃
赤みそ	5	赤
みそ	5	〃
だし汁	〃	〃

とりそぼろ

鶏ひき肉	25	赤
土しよが	0.16	緑
さとう	1	黄
みりん	2.4	〃
こいくちしょうゆ	2.4	〃

590

26.7

18.0

2.5

13日(火)

乳

乳

牛乳

マカロニスープ

バラベーコン	8	赤
マカロニ	7	黄
キャベツ	20	緑
たまねぎ	10	〃
にんじん	10	〃
セロリ	1	〃
パセリ	0.5	〃
鳥がらスープ	〃	赤
うすくちしょうゆ	3	〃
塩	0.4	〃
こしょう	〃	〃

めひかりのからあげ

めひかり(でんぶんつき) 2尾(18)	2	赤
揚げ油	〃	黄

こんさいのラタトゥイユ

バラベーコン	5	赤
にんにく	0.05	緑
オリーブ油	1	黄
赤ぶどう酒	0.5	〃
れんこん	5	緑
たまねぎ	10	〃
さつまいも	15	黄
パセリ	0.3	緑
トマト(かんづめ)	10	〃
トマトケチャップ	4	〃
さとう	0.5	黄
うすくちしょうゆ	0.3	〃
バジル	0.01	緑
塩	0.1	〃
こしょう	〃	〃

572

21.8

22.2

2.8

めひかりのからあげ

13日(火)

めひかりは、「アオメエソ」という小さい魚で、
大きな目が青緑色に輝いて見えることから
「めひかり」とも呼ばれるようになりました。
太平洋洋で獲れる深海魚で、水深およそ
200m～400mに生息しています。

めひかりは、身がやわらかく脂がのついてい
ます。また、骨ごと食べることができるので、
カルシウムなどの栄養素も
しっかりとることができます。



令和6年2月分(Cグループ)

学 校 給 食 予 定 献 立 表

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)									
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳			
<u>チキンカレー</u>			<u>コールスローサラダ</u>		<u>たまごスープ</u>			<u>けいにくのからあげ</u>		<u>みそしる</u>			<u>さばのにつけ</u>			<u>ふくめに</u>			<u>きゅうりとわかめのすのもの</u>		
鶏肉	30	赤	キャベツ	30	緑	豚肉	10	赤	鶏肉	55	赤	さば	1切(50)	赤	鶏肉	20	赤	きゅうり	30	緑	
土しょうが	0.6	緑	にんじん	8	黄	卵	たまご	25	黄	土しょうが	1	緑	土しょうが	1.5	緑	ごぼう天	10	黄	ほしわかめ	0.5	赤
にんにく	0.1	黄	スイートコーン	5	黄		にんじん	5	緑	にんにく	0.2	黄	さとう	3.6	黄	厚あげ	20	黄	白ごま	1	黄
サラダ油	1	黄	コールスロードレッシング (クラス1本)		黄		チンゲンサイ	15	黄	こいくちしょうゆ	2.5	黄	こいくちしょうゆ	4.8	黄	こんにやく	10	緑	す	3	黄
赤ぶどう酒	1	黄			黄		たけのこ	10	黄	みりん	1	黄	みりん	1.6	黄	じゃがいも	60	黄	さとう	1.3	黄
じゃがいも	35	黄			黄		ほししいたけ	0.5	黄	油あげ	11	黄	酒	1	黄	にんじん	20	黄	うすくちしょうゆ	1.3	黄
にんじん	20	緑			黄		スイートコーン	10	黄	青ねぎ	5	緑				さとう	1.8	黄	みりん	1	黄
たまねぎ	40	黄	<u>ふくじんづけ</u>		黄		鳥がらスープ		赤	みそ	10	赤	<u>ブロッコリーの ごまじょうゆあえ</u>					<u>かつおのふりかけ</u>			
りんご	6	黄			黄		うすくちしょうゆ	3	黄	だし汁			ブロッコリー	20	緑				1袋(2)	赤	
トマトケチャップ	3	黄			黄		塩	0.5	黄				白ごま	0.3	黄						
ウスターソース	2	黄			黄				黄				うすくちしょうゆ	1	黄						
こいくちしょうゆ	0.5	黄			黄				黄				みりん	0.3	黄						
牛乳	5	赤			赤				赤												
粉チーズ	4	黄			黄				赤												
鳥がらスープ		黄			黄				赤												
小麦粉	6	黄			黄				赤												
バター	2	黄			黄				赤												
サラダ油	3	黄			黄				赤												
カレー粉	0.8	黄			黄				赤												
さとう	0.5	黄			黄				赤												
塩	0.5	黄			黄				赤												
こしょう		黄			黄				赤												
622	22.7		19.9	2.1		689	32.8	29.2	2.8	639	28.0	25.2	2.5	535	21.6	13.7	1.4				

26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)								
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		ごはん		乳	牛乳		
<u>コンソメスープ</u>			<u>タコライス</u>		<u>かいいばしらのチャウダー◇</u>			<u>コーンサラダ</u>		<u>すいとん</u>			<u>けいにくのどてやきふう</u>			<u>だいこんのスープ</u>			<u>ぶたキムチ</u>	
鶏肉	15	赤	牛ひき肉	25	赤	ほたて貝柱	30	赤	きゅうり	25	緑	豚肉	15	赤	鶏肉	15	赤	豚肉	35	赤
たまご	20	黄	豚ひき肉	15	黄	酒	2	黄	にんじん	5	黄	はくさい	20	緑	とうふ	15	黄	はくさい	35	緑
じゃがいも	20	黄	サラダ油	0.5	黄	鶏肉	15	赤	スイートコーン	15	黄	だいこん	10	黄	ほしわかめ	0.5	黄	キムチ	12	黄
にんじん	15	緑	赤ぶどう酒	1	黄	バラベーコン	10	黄	和風柑梅ドレッシング (クラス1本)		黄	えのきたけ	7	黄	こんにやく	20	緑	にら	5	黄
たまねぎ	20	黄	にんにく	0.1	緑	マカロニ	5	黄			黄	油あげ	3	黄	青ねぎ	3	黄	にんじん	10	黄
パセリ	0.5	黄	土しょうが	0.2	黄	たまねぎ	40	緑			黄	青ねぎ	5	黄	みそ	4	赤	青ねぎ	5	黄
鳥がらスープ		赤	たまねぎ	30	黄	にんじん	15	黄			黄	すいとん	25	黄	酒	1	黄	土しょうが	0.3	黄
うすくちしょうゆ	3	黄	にんじん	10	黄	しめじ	8	黄			黄	うすくちしょうゆ	2.7	黄	さとう	1	黄	鳥がらスープ		赤
塩	0.5	黄	★トマト(かんづめ)	10	黄	パセリ	0.5	黄			赤	塩	0.3	赤	みりん	1	黄	うすくちしょうゆ	2.7	黄
こしょう		黄	★トマトケチャップ	10	黄	サラダ油	0.5	黄			赤	だし汁		赤	こいくちしょうゆ	1	黄	塩	0.2	黄
			ウスターソース	2	黄	牛乳	25	赤							みりん	1	黄	こしょう	0.3	黄
			こいくちしょうゆ	0.7	黄	粉チーズ	4	黄										ごま油		
			カレー粉	0.2	黄	生クリーム	2	黄												
			チリパウダー	0.05	黄	鳥がらスープ	5	黄												
			塩	0.3	黄	小麦粉	2	黄												
			こしょう		黄	バター	2	黄												
					黄	サラダ油	2	黄												
					黄	こしょう	0.5	黄												
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															
					黄															

くじら肉のケチャップソースあえ

15日(木)

昔から、くじらを食べる習慣があった日本

では、皮や内臓まで、ほとんどの部分を食用に

していました。他にも、骨を砕いて肥料にした

り、ひげは靴べらに加工するなど、全部を無駄

なく使っていました。今から50年程前までは、

給食にもよく登場していました。

しかし、世界的にくじらを捕獲しすぎた時代

があり、数が大幅に減り、捕獲が制限された

ため、くじらは大変貴重な食べ物となりました。

26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)						
ごはん		乳	牛乳	コッペパン		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳			
<u>コンソメスープ</u>			<u>タコライス</u>	<u>かいばしら</u> のチャウダー			<u>コーンサラダ</u>	<u>すいとん</u>			<u>けいにくのどてやきふう</u>	<u>だいこんのスープ</u>			<u>ぶたキムチ</u>			
卵	鶏肉	15	赤	牛ひき肉	25	赤	きゅうり	25	緑	豚肉	15	赤	鶏肉	15	赤	豚肉	35	赤
	たまご	20	黄	豚ひき肉	15	黄	にんじん	5	黄	はくさい	20	黄	どうふ	15	黄	はくさい	35	緑
	じゃがいも	20	黄	サラダ油	0.5	黄	スイートコーン	15	黄	だいこん	10	黄	ほしわかめ	0.5	黄	キムチ	12	黄
	にんじん	15	緑	赤ぶどう酒	1	黄	バラベーコン	10	黄	えのきたけ	7	黄	こんにやく	20	黄	にら	5	黄
	たまねぎ	20	黄	にんにく	0.1	緑	マカロニ	5	黄	油あげ	3	赤	青ねぎ	3	黄	にんじん	10	黄
乳	パセリ	0.5	黄	土しょうが	0.2	黄	たまねぎ	40	緑	青ねぎ	5	赤	みそ	4	赤	サラダ油	0.5	黄
	鳥がらスープ		赤	たまねぎ	30	黄	にんじん	15	黄	すいとん	25	黄	酒	1	黄	土しょうが	0.3	黄
	うすくちしょうゆ	3	黄	にんじん	10	黄	しめじ	8	黄	うすくちしょうゆ	2.7	黄	さとう	1	黄	鳥がらスープ		赤
	塩	0.5	黄	トマト(かんづめ)	10	黄	パセリ	0.5	黄	塩	0.3	赤	みりん	1	黄	うすくちしょうゆ	2.7	黄
	こしょう		黄	トマトケチャップ	10	黄	サラダ油	0.5	黄	だし汁		赤	こいくちしょうゆ	1	黄	塩	0.3	黄
			黄	ウスターソース	2	黄	牛乳	25	赤				だし汁		赤	こしょう		黄
			黄	こいくちしょうゆ	0.7	黄	粉チーズ	4	黄	<u>ツナそぼろ</u>			ツナ(かんづめ)	20	赤			
			黄	カレー粉	0.2	黄	生クリーム	2	黄				こいくちしょうゆ	1	黄			
			黄	チリパウダー	0.05	黄	鳥がらスープ	5	赤				さとう	0.5	黄			
			黄	塩	0.3	黄	小麦粉	2	黄				みりん	1	黄			
1枚(20)		赤	こしょう		黄	バター	2	黄										
☆と★は別の食缶に入っています。			★[キャベツ	25	緑	サラダ油	2	黄										
						塩	0.5	黄										
						こしょう		黄										
657	30.7		24.2	2.8		644	31.2	25.2	2.9	585	28.0	16.6	2.1	543	25.4	17.6	2.1	

～学校給食ほたて提供事業について～

ほたての養殖が盛んな北海道森町では、

日本産の水産物の輸出ができなくなり、

地元の水産事業者が多く在庫を抱えて

困っていました。そこで、森町が買い上げて、

全国の学校給食へ提供するという取り組みが

行われました。27日の「貝柱のチャウダー」の

「ほたて貝柱」は、この事業を活用して、森町

から提供されたものです。

2月1日(木)は
節分献立です

〇いわしを食べるのはなぜ???

いわしを焼いたときに出る強いにおいと煙で
災いを追い払う力があると考えられ、節分に
食べられます。

給食では節分の日の献立として、

「いわしのかぼやき風」と「だいずのりんかけ」がでます。

2月3日は節分です。
節分の日には、炒った大豆をまき、豆を
自分の年の数だけ(または、自分の年の数より
一つ多く)食べ、一年の健康を願います。

〇豆をまくのはなぜ???

豆を投げて邪気(病氣などを起こす悪い気)を
追い払い、新しい年に幸運を呼びこむ力があると
考えられていたからです。

きれいに手を洗おう

石けんを必ず使おう

石けんを使うと、汚れや菌が落ちやすく
なります。水洗いでは、手に残っている菌の
数が多いので、必ず石けんを使いましょう。

手洗いの効果

- 汚れを落とします。
- かぜの予防に効果があります。
- 食中毒を予防します。

区 分		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
									A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
中学 年	2月の東大阪市平均栄養量	612	(17.6%) 27.0	(31.6%) 21.5	2.5	353	82	2.0	226	0.37	0.54	20	4.4
	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの 13%～20%	エネルギーの 20%～30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

広告

畑のつづき

みんな 取てお!!

JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に！！

JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店:東大阪市下町2-3-1 【営業時間】 午前10時～午後2時
TEL 072-929-8011 【定休日】 土・日・祝日

長瀬店:東大阪市菱屋西1-20-13 【営業時間】 午前10時～午後2時
TEL 06-6748-0140 【定休日】 土・日・祝日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。