



2月 献立表



月	火	水	木	金
おはしやスプーンを忘れずに 持ってきてください。 スプーンがあると食べやすい メニューの日には、上のマークを 表示しています。	1 鶏とえびと冬野菜の天井 いか大根 きゃべつとちくわの炒め物 おからのポテトサラダ 天つゆ 牛乳(200) 注文締切 1/21	2 鶏のすき焼き たらと白菜のクリーム煮 ほうれん草のツナごま和え マカロニ卵サラダ ごはん・牛乳 注文締切 1/21	3 まきまき焼き肉 ミートボール ひじきのサラダ チリコンカン(豆) 減量ごはん(90) 手巻きのり 牛乳 注文締切 1/24	4 ほかほかカレーライス チーズ入りチキンかつ フルーツミックス チンゲン菜と卵の炒め物 福神漬け ごはん・牛乳 注文締切 1/25
7 鮭の卵たっぷり焼き きんぴらごぼう 豚と大根の照り煮 ちくわ野菜炒め ツナたっぷりかけ ごはん 牛乳(200) 注文締切 1/28	8 豚肉ちらし寿司 洋なしのタルト 小松菜のツナごま和え カリカリきゅうり コーヒーオレ 注文締切 1/28	9 ミラノ風 チキンのパン粉焼き コーンバターソース かぼちゃチーズフライ 野菜のナムル のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 1/28	10 鶏つくね丼 ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜のサバぼん和え 五目豆 ごはん 牛乳(200) 注文締切 1/31	11 建国記念の日
14 煮込みハンバーグ スパイシーポテト Wチョコロールケーキ 白味噌入りグラタン DHA満点ふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 2/4	15 プリの照り焼き ブロッコリーのガーリック炒め 揚げぎょうざと揚げシューマイ 豚と野菜と卵の炒めもの ピリからきゅうり ごはん・牛乳 注文締切 2/4	16 トリチリ カブのマリネ ホイコーロー ほうれん草とたくあんの和え物 減量ごはん(90) 牛乳(200) 注文締切 2/4	17 ジンジャーチキン きゃべつのはちまこソテー バジルスパゲッティ 白身魚のマヨ焼き 切干キムチ ごはん・牛乳 注文締切 2/7	18 鶏の香草パン粉焼き えだまめコーン さといもとおおさのかきあげ じゃが芋のそぼろ煮 すずなとじゃこのふりかけ かぶのおみそ汁 ごはん・牛乳 注文締切 2/8
21 えびかつ 小松菜のカレー炒め ポテトミートグラタン ちんげん菜で八宝菜 ごまだんご ごはん・牛乳 注文締切 2/8	22 全校給食なし	23 天皇誕生日	24 全校給食なし	25 全校給食なし
28 まぜまぜチキンライス 魚とれんこんの甘酢ごまあん 白菜とツナの煮物 キャンディチーズ(鉄) 牛乳(200) 注文締切 2/18	注文締切日の 表示について 1月1日(土)から 注文できます	この枠内の日の お昼12時が 注文締切です。	お問い合わせ先 羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課 072-958-1111 (代表) 分からない事等があれば、 お気軽にお問い合わせください。	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2月平均栄養価	842	15.8	27	352	107	3.7	271	0.41	0.63	34	4.4	2.6
文部科学省基準	830	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

各学年の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	7日(月)・14日(月) 28日(月)	7日(月)・14日(月) 28日(月)	7日(月)・10日(木)・14日(月) 17日(木)・28日(月)
高鷲南中学校	28日(月)	10日(木)・28日(月)	10日(木)・17日(木) 28日(月)
河原城中学校	-	-	10日(木)・17日(木) 28日(月)
はびきの埴生学園 7~9年生	-	3日(木)・4日(金)	10日(木)・17日(木)
峰塚中学校	-	8日(火)	10日(木)・16日(水) 18日(金)・21日(月)
誉田中学校	-	-	10日(木)・16日(水)

アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび
※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび
1日	○		○				○
2日	○		○	○			
3日	○		○	○			
4日	○		○	○			
7日	○		○	○			
8日	○		○	○			
9日	○		○	○			
10日	○		○	○		○	○
14日	○		○	○			○
15日	○		○	○			
16日	○		○	○			
17日	○		○	○			
18日	○		○	○		○	○
21日	○		○	○			○
28日	○		○	○			

給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。
給食調理場及び加工食品製造工場において7大アレルギー物質を含む食品を製造する場合があります。
食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。



2月3日は節分！
節分の日によく食べられる恵方巻ですが、大阪が発祥とされています。
また、「恵方」を歩いて行うことは全て吉(良い)とされており、願い事をしながら静かに食べることで、願いが叶い厄除けがあるとされています。



2月3日のまきまき焼き肉食べ方講座！

2月3日は節分で恵方巻を食べるのが風習です。
下に食べ方を書いておくのでやってみよう！！
1.海苔にご飯を平たく乗せる *乗せすぎ注意 最後に巻けなくなるよ！
2.ご飯の上に焼き肉を乗せる！好きなだけ乗せてみよう！
3.具がこぼれないように巻いて、黙って食べる！ *できるなら方角も気にしてね！
*2022年の方角(恵方)は北北西です。しっかり食べて毎日元気に過ごそ





表中にごはんと牛乳の表示は省略しています。(変わりごはんの場合は、表示しています。)

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

Table with 4 columns: 1(火), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鶏とえびと冬野菜の天丼, いか大根, きゃべつとちくわの炒め物, おからのポテトサラダ, 天つゆ.

Table with 4 columns: 2(水), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鶏のすき焼き, たらと白菜のクリーム煮, ほうれん草のツナごま和え, マカロニ卵サラダ.

Table with 4 columns: 3(木), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include まきまき焼き肉, ミートボール, ひじきのサラダ, チリコンカン(豆), 手巻きのみり.

Table with 4 columns: 4(金), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include ほかほかカレーライス, チーズ入りチキンかつ, フルーツミックス, チンゲン菜と卵の炒め物, 福神漬け.

Table with 4 columns: 7(月), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鮭の卵たっぷり焼き, きんぴらごぼう, 豚と大根の照り煮, ちくわ野菜炒め, ツナっぱふりかけ.

Table with 4 columns: 8(火), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 豚肉ちらし寿司, 洋なしのタルト, 小松菜のツナごま和え, カリカリきゅうり, コーヒーオレ.

Table with 4 columns: 9(水), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include ミロノ風 チキンのパン粉焼き, コーンバターソテー, かぼちゃチーズフライ, 野菜のナムル, のりの佃煮.

Table with 4 columns: 10(木), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鶏つくね丼, ちくわのマヨネーズ焼き, 小松菜のサバぼん和え, 五目豆.

Table with 4 columns: 14(月), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 煮込みハンバーグ, スパイシーポテト, Wチョコロールケーキ, 白味噌入りグラタン, DHA満点ふりかけ.

Table with 4 columns: 15(火), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include プリの照り焼き, プロッコリーのガーリック炒め, 揚げごぼうと揚げシューマイ, 豚と野菜と卵の炒めもの, プリからきゅうり.

Table with 4 columns: 16(水), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include トリチリ, カブのマリネ, ホイコーロー, ほうれん草とたくあん和え物.

Table with 4 columns: 17(木), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include ジンジャーチキン, きゃべつとじゃこのソテー, パジルスパゲッティ, 白身魚のマヨ焼き, 切り干し大根.

Table with 4 columns: 18(金), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鶏の香草パン粉焼き, えだまめコーン, さといもとおさのかきあげ, じゃが芋のそぼろ煮, すずなとじゃこのふりかけ, かぶのおみそ汁.

Table with 4 columns: 21(月), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include えびかつ, 小松菜のカレー炒め, ポテトミートグラタン, ちんげん菜で八宝菜, ごまだんご.

Table with 4 columns: 28(月), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include まぜまぜチキンライス, 魚とれんこんの甘酢ごまあん, 白菜とツナの煮物, キャンディチーズ(鉄).

Speech bubble: 皆さんが美味しく、残さず食べられるように、たくさんの工夫をしています！ぜひ食べてみてください。しっかり食べて、健康に過ごしてね！



HAPPY VALENTINE'S DAY



2月17日 切り干し大根の日



切り干し大根を使ったキムチの和え物が出るよ！



今年のバレンタインデザートは・・・チョコのロールケーキ！

2月17日は 広島県福山市にある、乾燥食品メーカーによって「切り干し大根の日」と制定されました。

「干」の字を「ニ」と「1」に見立て、「切」の字の「七」を合わせて2月17日としたそうです。また、切り干し大根の生産は2月に最も盛んになるためでもあるそうです。日本の伝統食であり、食物繊維とカルシウムが豊富に含まれているので、苦手でも1口は食べてみよう！

