

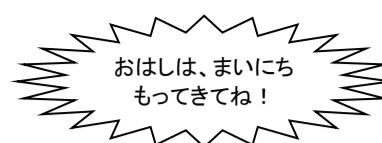
# 令和6年2月分学校給食予定献立表

## 羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる  
たべもの  
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる  
たべもの  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる  
たべもの  
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	特徴
1日 (木)	ごはん、あげごぼうのごまダレがけ、ひじきのにも、トンじゃが、牛乳	エネルギー kcal 632, たんぱく質 g 21.6, しつ g 17.7	木の根っこのような見た目から、昔から日本やアジア周辺の国でしか食べていませんでした。近年は、食物せんいが豊富なことに注目され、各国で食べられるようになりました。
9日 (金)	ごはん、ぶたにくのたつたあげ、はくさいのにびたし、カレーうどん、牛乳	エネルギー kcal 623, たんぱく質 g 27.8, しつ g 20.3	揚げたときに醤油の色が赤くなり、ところどころ片葉粉が白く浮かぶ様子が、紅葉が流れる竜田川に見立てられたことから「竜田揚げ」と名がついたと言われています。
2日 (金)	せつぶんまめ、しろなのたいたん、じゃがもちいりすまじる、ごはんといわしのかばやきふう、牛乳	エネルギー kcal 648, たんぱく質 g 25.9, しつ g 17.7	節分と豆まき 節分の日に「鬼は外、福は内」といいますが、豆まきをします。悪いことをもたらすとされる鬼を追い払い、幸せの福を呼び込みます。家族の健康や幸せへの願いが込められています。
13日 (火)	ごはん、からつきえびのからあげ、チンゲンサイのあまずいため、あつあげとはるさめのピリカラに、牛乳	エネルギー kcal 613, たんぱく質 g 27.0, しつ g 18.0	えびのからやしっぽには、カルシウムが豊富に含まれています。殻ごと食べることで、栄養を余すことなく取ることができます。
5日 (月)	ごはん、とりレパールのソースあえ、キャベツのそくせきづけ、ふゆやさいのみそしる、牛乳	エネルギー kcal 618, たんぱく質 g 23.2, しつ g 19.5	冬野菜 大根、白菜、人参が冬野菜です。冬の寒さで凍らないように糖분을たくわえることから、冬に甘く美味しく食べられます。
14日 (水)	チョコレートデザート、チーズパン、とりにくのみかんソース、ミネストローネ、やさいのソテー、牛乳	エネルギー kcal 671, たんぱく質 g 24.9, しつ g 29.2	関西で一番みかん生産量が多いのはどこでしょうか？ ①大阪府 ②奈良県 ③和歌山県
6日 (火)	ヨーグルト、ナムル、あげシューマイ、ぶたニラキムチ、牛乳	エネルギー kcal 672, たんぱく質 g 26.0, しつ g 19.3	キムチ 韓国の伝統的な発酵食品です。唐辛子、にんにく、香辛料を混ぜた調味液に白菜を漬けて作ります。腸の環境を整えてくれる乳酸菌が豊富です。
15日 (木)	ごはん、こまつなのサラダ、とうふハンバーグのてりやき、いそに、牛乳	エネルギー kcal 619, たんぱく質 g 24.1, しつ g 17.0	小松菜 冬野菜のひとつです。カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨の材料になり、体を支えます。しっかり食べましょう。
7日 (水)	こくとうパン、キャベツとコーンのソテー、ホキのレモンづけ、かぶのクリームに、牛乳	エネルギー kcal 670, たんぱく質 g 27.3, しつ g 24.1	かぶ 冬野菜のひとつです。無ともよばれ、古くから日本各地で栽培されてきました。大坂では、「天王寺蕪」がなにわの伝統野菜に登録されています。
16日 (金)	むぎごはん、ウインナー、ポークハヤシライス、キャベツのバジルふうみサラダ、牛乳	エネルギー kcal 632, たんぱく質 g 25.4, しつ g 18.7	麦ごはん 押し麦と一緒に炊きこんでいます。肌の調子を整えたり、免疫力を高めるビタミンB1が豊富です。
8日 (木)	ごはん、とりつくねのあまからあんかけ、おひたし、ごまみそに、牛乳	エネルギー kcal 635, たんぱく質 g 29.2, しつ g 17.8	クイズ1 ごまはどこの部分を食べているでしょうか？ ①種 ②実 ③花
19日 (月)	ごはん、きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの、かんにくふうすきやき、牛乳	エネルギー kcal 617, たんぱく質 g 26.3, しつ g 17.5	昆布 「グルタミン酸」という、うまみ成分が豊富に含まれています。食物せんいも豊富なので、お腹の調子を整えてくれます。

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>



【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯	○ヨーグルト(6日) ○チョコレートデザート(14日)
------------------	-----------------	--------------------------------

20 日 (火)	ごはん	みずなのからしあえ	さわらのこみやき	かわちのっぺ	ぎゅうにゅう	牛乳	クイズ3 さわらは成長する度に名前が変わります。このような魚を何と呼ぶでしょうか？ ①仮面魚 ②出世魚 ③変化魚 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 28.2 しつ g 18.9	27 日 (火)	ごはん	こうやどうふのふくめに	あじのやくみソース	ぶたにくとはくさいのもの	ぎゅうにゅう	牛乳	薬味 昔は薬の代わりとして、生姜やねぎを食べる習慣がありました。そのことから「薬味」は、薬になる食べ物である生姜やねぎを指す言葉として使われてきました。 エネルギー kcal 679 たんぱく質 g 32.0 しつ g 19.7
	ハム5	さわら1きれ	とりにく25 (だしこんぶ)0.5 あぶらあげ7 (けずりぶし)2 ちくわ8	ぎゅうにゅう	こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5	あじ1きれ			ぶたにく20 がんもどき30 (けずりぶし)1	ぎゅうにゅう					
	ごめ70		さといも20						はるさめ5						
	みずな20 にんじん5	ゆずじる0.5	だいこん25 ごぼう10	にんじん10 こんにやく20			えだまめ2	たまねぎ4 あおなご1 りんごピューレ3	にんにく0.05 しょうが0.2	はくさい40 ごぼう5 しろねぎ7 しょうが0.2	にんじん10 しめじ5				

21 日 (水)	ランチパン	ミンチカツ	だいこんとツナのサラダ	まっくろいたちのコーンポタージュ	ぎゅうにゅう	牛乳	ブックメニュー 『まっくろいたちのレストラン』(作:島本理生、絵:平岡瞳、編:瀧井朝世、出版:岩崎書店)より、コーンポタージュが登場します。 エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 25.6 しつ g 20.8	28 日 (水)	りんごパン	とりにくのカレーやき	ドレッシングサラダ	スープに	ぎゅうにゅう	牛乳	りんご 冬に美味しい果物です。寒い所で育てると甘くなることから、日本では、青森県が1番収穫量が多いです。 エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 23.3 しつ g 22.7
		ミンチカツに	まぐるあぶらづけ5	とりにく15 (とりがらスープ)7 チーズ2 (とんこつスープ)4 ぎゅうにゅう15 だしふんにゅう2 じゃがいも20 なまクリーム1	ぎゅうにゅう				とりにく45		ウインナー10 (とりがらスープ)3	ぎゅうにゅう			
	ランチパン1こ												じゃがいも40		
		にんじん10 だいこん15	たまねぎ30 にんじん15	ホールコーン10 クリームコーン30				しょうが0.3	チンゲンサイ25 にんじん5	たまねぎ30 プロコリー10 にんにく0.02	にんじん15 セロリー2				

22 日 (木)	ごはん	ごまあえ	ツナそぼろごはん	おでん	ぎゅうにゅう	牛乳	なぞなぞ おでんたちが大ゲンカ! たまご、だいこん、こんにやく、ちくわ。泣かなかったのはだれでしょうか? ヒント: 今日の給食にも使われています。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 26.5 しつ g 19.2	29 日 (木)	ごはん	ひじきのちゅうかサラダ	さばのピリからダレ	トックいりわかめスープ	ぎゅうにゅう	牛乳	さば さばは集中力を高める「DHA」という栄養が豊富に含まれています。しっかり食べて、集中力を高めていきましょう。 エネルギー kcal 682 たんぱく質 g 25.2 しつ g 21.9
			まぐるあぶらづけ15 めひじき0.5	とりにく20 ちくわ15 あつあげ15 (とりがらスープ)2 うずらたまご15 (けずりぶし)1	ぎゅうにゅう				めひじき1	さば1きれ	とりにく15 ほしわかめ0.5 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう			
	ごめ70	しろごま0.6 すりごま0.3		じゃがいも40									とくにく20		
	はくさい20 しゆんぎく5	ホールコーン3	だいこん25 こんにやく20					えだまめ7 にんじん3 ホールコーン5	にんにく0.05	たまねぎ15 にんじん10 ほししいたけ0.5 しょうが0.2					

26 日 (月)	ごはん	ひらてんのいためもの	あげギョーザ	マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	牛乳	餃子 中国から伝わった料理です。中国では、水餃子や蒸し餃子が主流です。余った水餃子は、焼いたり揚げたりして食べる習慣があります。 エネルギー kcal 640 たんぱく質 g 27.0 しつ g 20.0	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>きゅうしょくだより</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ブックメニュー</p> <p>2月21日(水)</p> <p>『まっくろいたちのレストラン』</p> <p>作: 島本理生 絵: 平岡瞳 編: 瀧井朝世 出版: 岩崎書店</p> </div> </div>			
			ひらてん10	ギョーザ2こ	とうふ90 あかみそ1.7 ぶたにく25 はちしょうみそ1.7	ぎゅうにゅう					
	ごめ70										
		きりほしだいこん1.5 にんじん5		しょうが0.3 たけのこ15 あおなご5	にんにく0.2 チンゲンサイ10 ほししいたけ0.3						

# 節分

せつぶん

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすずすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下を立て、邪気をはらうという習慣もあります。

# だいすき! かんきつ

みかん きよみ デコポン ポンカン ニューサマーオレンジ  
いよかん 文旦 河内晩柑 きんかん

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	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				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
2月分平均栄養量	641	16.3	28.1	2.2	370	90	3.4	301	0.4	0.5	20	3.6	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

**クイズ1**

こたえは ①種 です。  
1つのさやに、80~100粒のごまが綺麗に並んで詰まっています。

**クイズ2**

こたえは ③和歌山県 です。  
和歌山県の有田みかんは、日本三大みかんと呼ばれています。

**クイズ3**

こたえは ②出世魚 です。  
小さい時から順に、さごち→やなぎ→さわらと変わります。他に、ブリ、コノシロ、スズキ等が出世魚です。

**なぞなぞ**

こたえは ちくわ です。  
泣かなかった→中 無かった中が無いのはちくわです。