

令和7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)

おはしは、まいにち
もってきてね！

3 日 (月)	ごはん いりだいずのくろざとうがらめ いそに	ぎゅうにゅう 牛乳	立春 こよみ 暦のうえで、春の始まりの日です。国立天文台の観測に基づき地球と太陽の位置関係などから定められます。立春の前日は節分、節分にはいわしや豆を食べる習慣があります。	12 日 (水)	レーズンパン さわらのパプリカあげ マルムラードサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう 牛乳	マルムラード オレンジなどの柑橘類を皮ごとジャムにしたものをマーマレードといいます。フランス語ではマルムラードといいます。
♥	いりだいず5 きなこ0.2	いわしのカリカリあげ1 めひじき1.5	とりにく20 あぶらあげ7 (けずりぶし)1	さわら1きれ	とりにく20 (とりがらスープ)10 (とんこつスープ)4	じゃがいも30	エネルギー kcal 647 たんぱく質 g 26.5 しじつ g 23.9
◆	こめ70	くろざとう1.7 すりごま0.2	じゃがいも40	レーズンパン1こ	マーマレード1		
♣			にんじん15 しいたけ5 こんにやく15		キャベツ20 にんじん5 ホールコーン5	たまねぎ40 にんじん10 しめじ5 トマト3	
4 日 (火)	ごはん てづくりのりつくだに にくどうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 のりは何から作られているでしょうか？ ①大豆 ②ほうれんそう ③海そう	13 日 (木)	ごはん つぼづけ れんこんチップス ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう 牛乳	つぼづけ 鹿児島県など南九州地方の伝統的な漬物で、壺で漬けていたことからその名前がつけました。
♥	きざみのり1.3 (けずりぶし)0.5 (だしこんぶ)0.1	ハンバーグ1こ (けずりぶし)1	ぶたにく35 やきどうふ40	あつあげ50 ぶたにく25			エネルギー kcal 619 たんぱく質 g 23.3 しじつ g 20.8
◆	こめ70						
♣		だいこん15	しょうが0.3 たまねぎ30 しめじ5 いとかんにやく30	にんにく0.05 にんじん10 しろねぎ5	つぼづけ7 れんこん30 たまねぎ30 にんじん20 にんにく0.2 しめじ5 チンゲンサイ10		
5 日 (水)	りんごパン チンゲンサイのいためもの ミンチカツ こめこうじゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳	豆乳 とうにゅう げんりょう 豆乳の原料である大豆には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は丈夫な体や筋肉づくりに役立ちます。	14 日 (金)	ごはん しゅんぎくのおひたし さけのレモンふうみやりき おでん	ぎゅうにゅう 牛乳	ブックメニュー 『さかなださかなだ』 (作・絵：長野ヒデ子、出版：偕成社)より、鮭を使った献立です。魚のことを詳しく紹介している絵本です。
♥	ミンチカツ1こ やきぶた7	とりにく15 だっしふんにゅう2 ぎゅうにゅう20 (とりがらスープ)7 チーズ2 (とんこつスープ)4	じゃがいも40 なまクリーム1 こめこうじゅうホワイトウ10	(けずりぶし)0.3 さけ1きれ あつあげ20 とりにく15 ちくわ15 ひらてん10 (とりがらスープ)2 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	じゃがいも50		エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 30.5 しじつ g 15.7
◆	りんごパン1こ						
♣		チンゲンサイ20 にんじん5	たまねぎ35 えだまめ5 にんじん15	はくさい20 しゅんぎく10	レモンじり0.5 だいこん25 こんにやく10		
6 日 (木)	ごはん みずなのからしあえ やきとりどんぶり ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん ふゆ 冬が旬の野菜です。葉に近い部分は甘く、下になるにつれ辛くなります。下の部分はやわらかいため、虫に食べられないように辛くなっています。	17 日 (月)	ごはん こまつなごまあえ たこやき かわちのつぺ	ぎゅうにゅう 牛乳	かわちのつぺ 大阪の河内地方に伝わる郷土料理です。里いもや鶏肉、ごぼう、にんじんなど具がたくさん入った、少しとろみのある煮物です。
♥	ハム5	とりにく45	あぶらあげ7 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	とりにく30 ちくわ8 あぶらあげ7 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	さといも20		エネルギー kcal 643 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 19.0
◆	こめ70		さといも20	しろごま0.6 すりごま0.3	たこやき2こ		
♣		みずな20 にんじん5	しょうが0.3 はくさい25 こまつな10 えのきたけ5	こまつな20 にんじん5	だいこん25 ごぼう10 こんにやく15		
7 日 (金)	ごはん くきわかめのちゅうかいいため ぶたにくとキムチのいためもの とうふとにくだんごのいために	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 豆腐は何から作られているでしょうか？ ①大豆 ②牛乳 ③米	18 日 (火)	ごはん ナムル はるまき かんこくふうすきやき	ぎゅうにゅう 牛乳	切り干し大根 大根を細長く薄く切って、乾燥させたものです。食物せんいが多く生の大根とは違った風味があります。野菜の少ない冬の時期に保存食として食べられてきました。
♥	くきわかめ1	ぶたにく35	とうふ40 にくだんご30 (とんこつスープ)5	ほしわかめ0.3	ぶたにく30 とうふ30		エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 22.2 しじつ g 19.1
◆	こめ70	しろごま0.6			すりごま1		
♣		しょうが0.03 にんにく0.03	はくさいキムチ8 キャベツ10 にんじん3 にんじん5	きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35	しょうが0.2 にんにく0.1 たまねぎ30 にんじん10 はくさいキムチ10 えのきたけ15 いとこんにやく30 りんごビュレ3		
10 日 (月)	ごはん ぶたそぼろごはん さばのみそだれかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう 牛乳	さば たんぱく質をはじめ、頭の働きに関係するDHA・EPAの他、ビタミンB2・B6・B12、ビタミンDなど、栄養が豊富な魚です。骨に気を付けて食べましょう。	19 日 (水)	チーズパン パジルチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳	ブロッコリー つぼみがこんもりしてかたくしまり、緑色が濃いものが新鮮なものの目印です。冬に紫がかった色をしていものは、甘味が増えています。
♥	ぶたにく25 めひじき0.8	さば1きれ あかみそ4	とうふ20 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	とりにく40	まぐろあぶらづけ5 ベーコン6 (とりがらスープ)10		エネルギー kcal 602 たんぱく質 g 25.1 しじつ g 24.4
◆	こめ70			チーズパン1こ	じゃがいも20		
♣		にんじん3 ホールコーン5 しょうが0.1	ゆずじる0.5	にんにく0.1	ブロッコリー20 ホールコーン5	セロリー2 たまねぎ20 にんじん10 トマト7	

※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>

20 日 (木)	ごはん になます	ホキのからあげあんかけ ぶたにくとはくさいのにも	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ3 なますとはどのような料理でしょうか？ ①煮物 ②揚げ物 ③酢のもの ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 673 たんぱく質 g 28.0 しつ g 20.8	26 日 (水)	バーガーパン とりにくのカレーやき	キャベツのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	カレー粉 ウコン、唐辛子、クミン、ターメリックなど様々なスパイスを粉にして混ぜ合わせたものです。塩分が含まれていないので、スパイスの味で塩分量を抑えることができます。 エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 24.8 しつ g 23.6
21 日 (金)	むぎごはん ふくじんづけ	チキンカレー ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん ごはんを押し麦と一緒にたきこんでいます。押し麦には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれています。 エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 22.1 しつ g 17.3	27 日 (木)	ごはん フライドポテト	ポークハヤシライス ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	ひじき 縄文人も食べており、最古の記録は平安時代です。江戸時代にはすでに、「にもの、あえもの」と記録されており、私たちのなじみの深い食べ物です。 エネルギー kcal 636 たんぱく質 g 23.5 しつ g 18.4
25 日 (火)	ごはん てづくりふりかけ	あおりのごぼう とりつくねとうふのにも	ぎゅうにゅう 牛乳	煮のり ビタミンA、B、Cやカルシウム、カリウム、鉄分が豊富に含まれているほか、カロテンや食物せんいも多く含まれていることが特ちょうです。 エネルギー kcal 621 たんぱく質 g 23.3 しつ g 20.3	28 日 (金)	ごはん ほうれんそうのおひたし	あじのしょうがじょうゆダレ ごまみそに	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ 何の食べ物でしょう？ 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 673 たんぱく質 g 31.0 しつ g 20.1

きゅうしよくだより

はなちゃん

ここのテーマは「ブックメニュー（えほんにでてくようり）」
一本をきっかけに食材や料理に興味を持とう

ブックメニュー

2月14日（金）『さかなださかなだ』
作・絵：長野ヒデ子
しゅっぱん かいせいしゃ 出版：偕成社

【あらすじ】
生きているみたいなおさかなを、みんなで料理してみんなで食べます。子どもたちの楽しい一日を切りとった、躍動感あふれる絵本です。

はしの悪いマナー例

きづかないうちに、していないかな？

さしぱし

ねぶりぱし

まよいぱし

うけぱし

ふりあげぱし

おはし、上手に持てるようになりたいな！

ただ正しくはしを持とう

①

②

③

上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみよう。

下のはしを親指の根もとに通して挟みます。

下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持てると、はしの先が×にならず、カチカチ合わさります。

チャレンジ!!
はしを正しく持って
豆を1つぶずつ
つまんで食べよう！

ただ正しいはしの持ち方

はしを正しく持つ方法

豆を1つぶずつつまんで食べよう！

	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
		※1 13～20%	※2 20～30%					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650			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	636	16.1	29.1	2.2	354	88	2.7	218	0.4	0.5	21	3.7	2.9

※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 ③海そうです。
海そうを板状に薄くのばして乾燥させて作ります。

クイズ2

こたえは ①大豆です。
大豆からしぼった豆乳ににがりを加えると固まり、豆腐になります。

クイズ3

こたえは ③酢のもの です。
さかな やさい くだもの どう ぼそ き す 基本と魚や野菜、果物等を細く切り、酢を基本とした調味料で和えた料理です。給食では食材を加えてから調味料と和えています。

なぞなぞ

こたえは みそです。
イラストの音符が五線譜上の「ミ」と「ソ」だからです。