平成28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

① ぎゅうにゅう

パエリア

こめ	50	黄
もちごめ	10	黄
シーフードミックス	25	赤
白ワイン	1	
とりにく	15	赤
たまねぎ	20	緑
ピーマン	5	緑
トマト水煮	10	緑
トマトケチャップ	5	緑
パセリ	0.5	緑
ガーリックパウダー	0.03	
とりガラスープ	1.5	
白ワイン	1	
うすくちしょうゆ	0.8	
しお	0.5	
こしょう	0.01	
ターメリック	0.04	
あぶら	1.2	黄
水	80	

しろはなまめコロッケ

しろはなまめコロッケ	1こ	黄
あぶら	7	黄

きりぼしだいこんのソテー

きりぼしだいこん	5	緑
オイルツナ	10	赤
にんじん	7	緑
いりごま	1	黄
うすくちしょうゆ	2	
す	0.3	
さとう	0.5	黄
あぶら	0.3	黄

エネルギー 662 kcal / たんぱくしつ 24.7 g / ししつ 23.5 g

② バーガーパン ぎゅうにゅう

じゃがいものスープ

ショルダーベーコン	15	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	15	緑
にんじん	15	緑
パセリ	0.5	緑
とりガラスープ	1.5	
うすくちしょうゆ	3.5	
白ワイン	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ローリエ	0.01	
あぶら	0.5	黄
水	80	

きんぴらつくねバーガー

こんさいいりつくね	1こ	赤
いりごま	1	黄
こいくちしょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
みりん	1	
でんぷん	0.2	黄
水	3	
ごぼう	15	緑
にんじん	5	緑
こいくちしょうゆ	1.2	
さとう	0.5	黄
みりん	0.2	
あぶら	0.3	黄
水	5	

ミルメーク

1袋　黄

エネルギー 622 kcal / たんぱくしつ 23.8 g / ししつ 22.7 g

③ せつぶんこんだて むぎごはん ぎゅうにゅう

かぶのみそしる

かぶ	30	緑
とうふ	20	赤
あぶらあげ	5	赤
青ねぎ	5	緑
赤みそ	8	赤
白みそ	3	赤
にぼし	2.5	
だしじる	100	

いわしのにつけ

1切　赤

ほうれんそうのあえもの

ほうれんそう	35	緑
にんじん	5	緑
（タレ）		
こいくちしょうゆ	2	
す	1.2	
さとう	0.8	黄

ふくまめ

1袋　赤

エネルギー 617 kcal / たんぱくしつ 27.4 g / ししつ 16.8 g

④ こくとうパン ぎゅうにゅう

クリームシチュー

とりにく	25	赤
じゃがいも	30	黄
白いんげんまめピューレ	10	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	緑
パセリ	0.5	緑
とうにゅう	10	赤
ぎゅうにゅう	30	赤
マーガリン	2.5	黄
こむぎこ	2.5	黄
とりガラスープ	1.5	
白ワイン	1	
しお	0.5	
こしょう	0.01	
ローリエ	0.01	
あぶら	0.5	黄
水	40	

カリフラワーのカレーいため

カリフラワー	30	緑
にんじん	5	緑
うすくちしょうゆ	1	
さとう	0.2	黄
しお	0.1	
カレーこ	0.08	
こしょう	0.01	
あぶら	0.3	黄

いちごゼリー

1こ　緑

エネルギー 617 kcal / たんぱくしつ 24.7 g / ししつ 19.0 g

⑤ はいがごはん ぎゅうにゅう

トックスープ

トック	20	黄
やきぶた	10	赤
ほしわかめ	0.7	赤
たまねぎ	25	緑
青ねぎ	5	緑
きくらげ	0.5	緑
とりガラスープ	1.5	
うすくちしょうゆ	3	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
水	100	

ビビンバ

ぎゅうにく	20	赤
ぜんまい	5	緑
きりぼしだいこん	5	緑
はくさいキムチ	15	緑
たまねぎ	25	緑
にんじん	20	緑
にら	10	緑
いりごま	1	黄
こいくちしょうゆ	5	
さとう	2	黄
ガーリックパウダー	0.03	
あぶら	0.5	黄
ごまあぶら	0.2	黄

みかん

1こ　緑

エネルギー 650 kcal / たんぱくしつ 21.9 g / ししつ 14.9 g

⑧ ごはん ぎゅうにゅう

かしわのすきやき

とりにく	30	赤
とうふ（冷）	50	赤
やきふ	2	赤
はくさい	40	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	7	緑
いとこんにゃく	20	
こいくちしょうゆ	5.5	
さとう	2	黄
みりん	1	
りょうりしゅ	1	
あぶら	0.5	黄
水	20	

いためなます

あぶらあげ	5	赤
だいこん	25	緑
にんじん	5	緑
いりごま	1	黄
す	1.5	
さとう	1.2	黄
うすくちしょうゆ	1	
しお	0.1	
あぶら	0.3	黄

かつおふりかけ

1袋　赤

エネルギー 600 kcal / たんぱくしつ 23.2 g / ししつ 16.8 g

⑨ バンプキンベビーパン ぎゅうにゅう

やきそば

スパゲティ	27	黄
ぶたにく	30	赤
キャベツ	50	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
のうこうソース	12	
ウスターソース	3	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
あぶら	0.5	黄
青のり	クラス1袋	赤

しろみざかなフライ

しろみざかなフライ	1こ	赤黄
あぶら	7	黄

アーモンド

1袋　黄

エネルギー 719 kcal / たんぱくしつ 32.5 g / ししつ 26.5 g

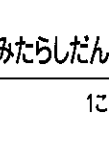
⑩ はいがごはん ぎゅうにゅう

あぶたまどんぶり

たまご	35	赤
あぶらあげ	15	赤
こいくちしょうゆ	2.5	
さとう	2	黄
こなどうふ	3	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
けずりぶし	2.5	
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	2	
さとう	1.5	黄
みりん	1	
でんぷん	1	黄
だしじる	45	
きざみのり	1袋	赤

こまつなのいためもの

こまつな（八尾産）	30	緑
にんじん	5	緑
ちりめん	5	赤
うすくちしょうゆ	0.7	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
あぶら	0.3	黄



みたらしだんご

1こ　黄

エネルギー 683 kcal / たんぱくしつ 25.1 g / ししつ 19.3 g

⑪ 建国記念の日

⑫ はいがごはん ぎゅうにゅう

カレーライス

ぎゅうにく	25	赤
じゃがいも	30	黄
レンズまめ	5	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
カレールウ	12	黄
ブルーンピューレ	7	緑
トマトピューレ	3	緑
白ワイン	1	
しお	0.3	
こしょう	0.01	
カレーこ	0.1	
ガーリックパウダー	0.01	
あぶら	0.5	黄
水	90	

コーンひじき

ひじき	2	赤
ショルダーベーコン	5	赤
ホールコーン	10	緑
たまねぎ	10	緑
こいくちしょうゆ	2	
みりん	0.5	
りょうりしゅ	0.5	
あぶら	0.3	黄

ヨーグルト

1こ　赤

エネルギー 719 kcal / たんぱくしつ 23.9 g / ししつ 20.4 g

⑮ ごはん ぎゅうにゅう

みそしる

とうふ	20	赤
あぶらあげ	5	赤
ほしわかめ	0.5	赤
たまねぎ	20	緑
青ねぎ	5	緑
赤みそ	8	赤
白みそ	3	赤
けずりぶし	2.5	
だしじる	100	

ごぼうのごまだれかけ

ごぼう	25	緑
でんぷん	2.5	黄
こむぎこ	2.5	黄
あぶら	5	黄
黒いりごま	0.5	黄
こいくちしょうゆ	2	
みりん	1.5	
さとう	1.5	黄

はくさいとぶたにくのいために

はくさい	30	緑
ぶたにく	15	赤
にんじん	5	緑
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.3	黄
みりん	1	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
でんぷん	0.3	黄
あぶら	0.3	黄

エネルギー 617 kcal / たんぱくしつ 20.1 g / ししつ 18.1 g

⑯ ぜんりゅうふんコッペ ぎゅうにゅう

ポトフ

とりにく	20	赤
じゃがいも	25	黄
だいこん	45	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	20	緑
とりガラスープ	1.5	
チキンブイヨン	1	
うすくちしょうゆ	3.5	
白ワイン	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ローリエ	0.01	
あぶら	0.5	黄
水	40	

ツナサンド

オイルツナ	30	赤
たまねぎ	15	緑
す	0.8	
さとう	0.6	黄
白ワイン	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
あぶら	0.3	黄
とうふマヨ	クラス1本	黄

ミルメーク

1袋　黄

エネルギー 640 kcal / たんぱくしつ 25.5 g / ししつ 25.3 g

⑰ はいがごはん ぎゅうにゅう

マーボーどうふ

とうふ（冷）	70	赤
ぶたにく	25	赤
だいずミート	3	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
たけのこ（水煮）	10	緑
青ねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
つちしょうが	0.5	緑
テンメンジャン	4.5	赤
赤みそ	1.5	赤
とりガラスープ	1.2	
こいくちしょうゆ	1.2	
トウバンジャン	0.05	
ガーリックパウダー	0.01	
ごまあぶら	0.3	黄
あぶら	0.3	黄
でんぷん	1	黄
水	15	

シューマイ

2こ　赤黄

チンゲンサイのサラダ

チンゲンサイ	35	緑
ホールコーン	7	緑
にんじん	5	緑
ちゅうかドレッシング	クラス1本	黄

エネルギー 652 kcal / たんぱくしつ 28.2 g / ししつ 17.0 g

⑱ コッペパン ぎゅうにゅう

ジュリエンヌスープ

ショルダーベーコン	15	赤
キャベツ	25	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	15	緑
とりガラスープ	1.5	
チキンブイヨン	1	
うすくちしょうゆ	1.5	
しお	0.3	
こしょう	0.01	
あぶら	0.3	黄
水	100	

ミートポテト

ぶたにく	20	赤
じゃがいも	30	黄
白いんげんまめピューレ	5	黄
たまねぎ	20	緑
トマトケチャップ	5	緑
ウスターソース	2.5	
さとう	1.2	黄
しお	0.2	
こしょう	0.01	
あぶら	0.5	黄

スライスチーズ

1枚　赤

エネルギー 605 kcal / たんぱくしつ 28.7 g / ししつ 21.2 g

⑲ むぎごはん ぎゅうにゅう

ちゃんこなべ

ぶたにく	20	赤
いわしつみれだんご	25	赤
とうふ（冷）	40	赤
あぶらあげ	5	赤
はくさい	40	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2	
うすくちしょうゆ	2.5	
こいくちしょうゆ	3	
みりん	2	
りょうりしゅ	1	
だしじる	40	

きんときまめときりぼしだいこんのにもの

きんときまめ	3	黄
きりぼしだいこん	4	緑
うすくちしょうゆ	2	
さとう	1	黄
みりん	0.3	
だしじる	10	

わかめふりかけ

1袋　赤

エネルギー 594 kcal / たんぱくしつ 24.7 g / ししつ 15.4 g

区分＼栄養素		エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B_1	ビタミン B_2	ビタミン C	食物繊維
		kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
中学年	2月の八尾市平均	638	25.1	19.7 *27.8%	2.3	364	3.4	267	0.70	0.60	27	4.4
中学年	学校給食摂取基準	640	18～32	*25～30%	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

*摂取エネルギーの25～30%

（注）献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配缶時、低・中・高の区分をつけます。
やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

《栄養三色》
食品を栄養素の働きによって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・骨などからだの組織を作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

月	火	水	木	金
22 ごはん　ぎゅうにゅう	**23** 2こどりロール　ぎゅうにゅう	**24** げんりょうごはん　ぎゅうにゅう	**25** アップルパン　ぎゅうにゅう	**26** はいがごはん　ぎゅうにゅう
おでん	**キャロットスープ**	**あんかけうどん**	**ポークビーンズ**	**マカロニスープ**
とりにく 20 赤	にんじんピューレ 30 緑	うどん 60 黄	ぶたにく 20 赤	ショルダーベーコン 15 赤
あつあげ 20 赤	とりにく 10 赤	とりにく 20 赤	だいず(水煮) 20 赤	マカロニ 5 黄
うずらたまご 20 赤	たまねぎ 30 緑	やきかまぼこ 5 赤	じゃがいも 30 黄	いんげんまめ 5 黄
じゃがいも 35 黄	パセリ 0.5 緑	あぶらあげ 5 赤	たまねぎ 30 緑	たまねぎ 20 緑
だいこん 35 緑	ぎゅうにゅう 20 赤	ほしわかめ 0.5 赤	にんじん 20 緑	にんじん 10 緑
ひとくちてんぷら 20 赤緑	とうにゅう 10 赤	えのきたけ 8 緑	トマト水煮 10 緑	とりガラスープ 1.5
こんにゃく 20	マーガリン 2 黄	つちしょうが 0.5 緑	トマトケチャップ 8 緑	うすくちしょうゆ 3.5
けずりぶし 2	こむぎこ 2 黄	けずりぶし 2	ドミグラスソース 8 黄	白ワイン 0.5
こいくちしょうゆ 5	とりガラスープ 1.5	だしこんぶ 1	とりガラスープ 1.5	しお 0.1
さとう 2 黄	しお 0.4	うすくちしょうゆ 4	ウスターソース 1	こしょう 0.01
みりん 1	こしょう 0.01	りょうりしゅ 2	白ワイン 1	あぶら 0.5 黄
だしじる 30	あぶら 0.3 黄	みりん 1	こむぎこ 1 黄	水 90
あじつけのり	水 60	しお 0.1	さとう 0.3 黄	**いよかん**
1袋 赤	**やきウインナー**	でんぷん 2 黄	しお 0.3	1/4こ 緑
	ウインナー 2本 赤	だしじる 110	こしょう 0.01	
	トマトケチャップ 6 緑	**なめし**	ガーリックパウダー 0.01	
	ウスターソース 0.5	こまつな(八尾産) 25 緑	ローリエ 0.01	
	水 1	にんじん 5 緑	あぶら 0.5 黄	
	キャベツのソテー	ちりめん 5 赤	水 40	
	キャベツ 35 緑	いりごま 1.5 黄	**れんこんサラダ**	
	しお 0.1	こいくちしょうゆ 1	れんこん 15 緑	
	こしょう 0.01	みりん 1	オイルツナ 7 赤	
	あぶら 0.3 黄	さとう 0.5 黄	にんじん 5 緑	
		あぶら 0.3 黄	むきえだまめ 5 緑	
			しお 0.1	
		わかさぎのてんぷら	こしょう 0.01	
		わかさぎてんぷら 35 赤黄	あぶら 0.3 黄	
		あぶら 7 黄	とうふマヨ クラス1本 黄	
エネルギー kcal 610 / たんぱくしつ g 24.2 / ししつ g 16.4	エネルギー kcal 628 / たんぱくしつ g 26.4 / ししつ g 26.0	エネルギー kcal 631 / たんぱくしつ g 24.1 / ししつ g 23.4	エネルギー kcal 686 / たんぱくしつ g 26.8 / ししつ g 21.8	エネルギー kcal 601 / たんぱくしつ g 21.7 / ししつ g 13.6

29 ごはん　ぎゅうにゅう

ごんぼじる

ごぼう	15	緑
とりにく	15	赤
あぶらあげ	7	赤
こなどうふ	1	赤
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2	
うすくちしょうゆ	4	
りょうりしゅ	1	
しお	0.1	
だしじる	100	

あつあげのにもの

あつあげ(冷)	25	赤
うずらたまご	15	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
むきえだまめ	5	緑
こいくちしょうゆ	3	
さとう	1	黄
みりん	0.5	
あぶら	0.5	黄
だしじる	15	

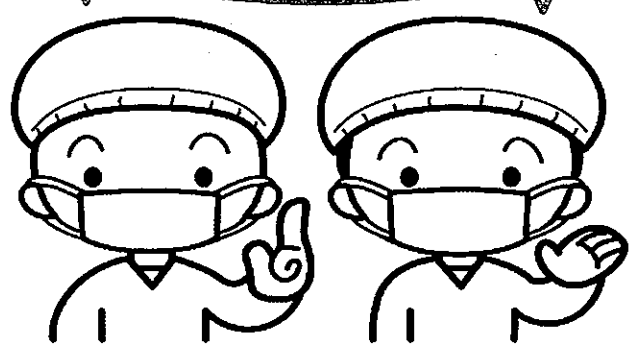
こうなごのつくだに

1袋 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
599	23.9	16.7

2月のもくひょう

楽しく食事をしよう



大阪もん

大阪しろな

しろなは白菜の仲間で、幅の広い卵形をした葉に真っ白な軸をしています。

古くから大阪で栽培され広まっていった野菜で、「なにわの伝統野菜」のひとつです。江戸時代から大阪の天満橋付近で栽培が盛んだったため、その地名から「天満菜」とも呼ばれます。

2月のこんだてから

4日　カリフラワーのカレー炒め

カリフラワーは冬野菜の1つです。ブロッコリーと同じ、花のつぼみの部分を食べる野菜です。

8日　炒めなます

肉や魚や野菜を細く切り、酢で和える料理です。

なますは「生酢」と書くこともありますが、本来は「膾」「鱠」という難しい字を書きます。「會」は混ぜ合わせるという意味があります。

10日　小松菜の炒め物

24日　菜飯

八尾市でとれた小松菜を使用しています。

19日　金時豆と切り干し大根の煮物

大阪府和泉市の郷土料理です。金時豆はいんげん豆の仲間で、赤いんげん豆と呼ばれることもあります。

26日　いよかん

12月頃から出回りはじめ、2月に一番多く出荷されます。そのほとんどが愛媛県で作られています。

29日　ごんぼ汁

河内地方の郷土料理です。ごんぼはごぼうのことで、粉豆腐が入ったすまし汁です。粉豆腐は高野豆腐を粉にしたもので、豆腐のかわりに入れていました。

3日　節分こんだて

- 麦ごはん
- かぶの味噌汁
- いわしの煮付け
- ほうれん草の和え物
- 福豆

節分には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、厄除けをする習慣があります。給食ではいわしを煮付けにしたものが出ます。