再配布

★印は「かみかみ献立」です

令和5(2023)年 2月　給食予定献立表

寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

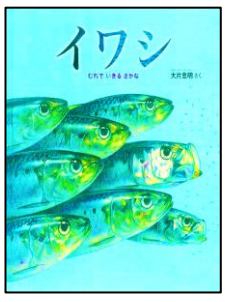
日(曜)	献立名	食品名 赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
1(水)	牛乳 ごはん すきやき煮 はりはり漬	牛乳 牛肉 焼きとうふ	たまねぎ はくさい にんじん 切り干しだいこん 土しょうが	米 なたね油 糸こんにゃく 焼ふ さとう	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 みりん
2(木)	牛乳 ブランパン ウィンナーのケチャップ煮 きゃべつのソテー コンソメスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 削り節	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ	ブランパン さとう なたね油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
3(金)	牛乳 わかめごはん いわしの煮つけ 大根のみそ汁 節分豆	牛乳 わかめ いわし 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節 節分豆	土しょうが だいこん にんじん 青ねぎ	米 さとう	酢 濃口しょうゆ 酒
6(月)	牛乳 ごはん キムチ豚じゃが 小松菜のふりかけ	牛乳 豚肉 絹あげ ちりめんじゃこ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん 小松菜	米 じゃがいも こんにゃく さとう さとう ごま油 ごま	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん
7(火)	牛乳 親子丼 酢みそあえ	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 油あげ ちくわ 白みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ わけぎ	米 さとう でんぷん さとう	濃口しょうゆ みりん 酢 塩
8(水)	牛乳 減量パン 野菜ラーメン だいこんサラダ ムース	牛乳 豚肉 削り節 まぐろオイルづけ	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし だいこん にんじん	減量パン 中華めん でんぷん 和風ドレッシング ムース	塩 こしょう 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ こしょう
9(木)	牛乳 菜めし どさんこ汁 ぽんかん	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ 削り節	だいこん葉 だいこん にんじん とうもろこし 青ねぎ ぽんかん	米 ごま ごま油 じゃがいも	酒 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ
10(金)	牛乳 揚げパン 肉だんごと野菜の甘酢煮 野菜スープ	牛乳 ミートボール 鶏肉 削り節	たまねぎ にんじん 青ねぎ たまねぎ にんじん きゃべつ、パセリ	コッペパン なたね油 さとう さとう	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 塩 こしょう
13(月)	牛乳 ハヤシライス ハムときゃべつのソテー	牛乳 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ	米 押麦 なたね油 じゃがいも なたね油	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
14(火)	牛乳 ごはん 高野どうふの中華煮 ちんげんさいのスープ	牛乳 高野どうふ 豚肉 豚肉 削り節	たまねぎ にんじん 青ねぎ ちんげんさい たまねぎ にんじん	米 さとう ごま油 はるさめ	淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
15(水)	牛乳 コッペパン グラタン風煮 ひじきとはくさいのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ひじき 粉かつお	たまねぎ にんじん はくさい にんじん	コッペパン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 マカロニ さとう	塩 こしょう チキンブイヨン 濃口しょうゆ 酢
16(木)	牛乳 チャーハン 切り干しベーコン 中華スープ	牛乳 焼豚 ベーコン 鶏肉 とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし 切り干しだいこん 青ねぎ はくさい もやし	米 押麦 なたね油 なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンブイヨン
17(金)	牛乳 コッペパン ★もずくのかき揚げ わんたんスープ	牛乳 もずく まぐろオイルづけ ミートボール 削り節	にんじん にんじん たけのこ もやし はくさい 干しいたけ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 なたね油 わんたんの皮 ごま油	塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう
20(月)	牛乳 ごはん 豚キムチ 四川風スープ	牛乳 豚肉 とうふ たまご 削り節	にんじん にら はくさいキムチ たけのこ もやし 青ねぎ 干しいたけ	米 さとう でんぷん	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
21(火)	牛乳 食パン カレービーンズ マカロニスープ	牛乳 大豆 ウィンナー 鶏肉 削り節	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ きゃべつ にんじん	食パン じゃがいも なたね油 マカロニ	カレールウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ
22(水)	牛乳 ごはん さばのみぞれ煮 きゃべつのみそ汁	牛乳 さば 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	だいこん きゃべつ にんじん 青ねぎ	米 さとう	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
24(金)	牛乳 コッペパン ヤンニョムチキン わかめと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 削り節 だし昆布	にんにく えのきたけ もやし にんじん たまねぎ 青ねぎ	コッペパン でんぷん なたね油 さとう ごま	塩 こしょう トマトケチャップ 濃口しょうゆ みりん コチュジャン 淡口しょうゆ 酒
27(月)	牛乳 大根の炊きこみごはん きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 とうふ わかめ 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	だいこん だいこん葉 にんじん ごぼう にんじん たまねぎ	米 押麦 糸こんにゃく ごま ごま油 さとう	塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒
28(火)	牛乳 コッペパン 白花豆のポタージュ ブロッコリーのマリネ ミニみかんゼリー	牛乳 ベーコン 白花豆 調理用牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	コッペパン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 なたね油 さとう ミニみかんゼリー	塩 こしょう チキンブイヨン 淡口しょうゆ 酢 みりん

栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミンA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	633	14.9	30	334	76	2.2	2.8	249	0.50	0.52	23	4.0	2.3
摂取基準	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～

『 イワシ　むれでいきるさかな 』　　大片　忠明（作）

いわしは海の中で生きる小さな魚です。群れで生活し、時にはその数は数十億匹にもなります。「群れで生きる」という生存戦略によって、厳しい自然を生きぬいてきた…そんな生きる力のあるいわしの姿が描かれた絵本です。



今年の節分は2月3日です。この日は立春の前日で、きびしい冬が終わり、春に向かう節目の日です。
節分には恵方巻やいわしや豆を食べます。
鬼はいわしのにおいが嫌いなので、食べた後のいわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関につるす習慣もあります。