

2023年度2月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

今年の2月4日は立春といい、暦の上では春になります。立春の前日は「節分」と呼び、季節の分かれ目に流れ込んでくる悪い気を「豆まき」によって追い払い、その年一年が元気でいられるようにお願いする習慣があります。

豆まきで使われる大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。その他、ビタミン・ミネラルも豊富で、日本人には昔から親しまれてきた栄養のある食品です。給食メニューの中にも大豆を使った料理がたくさんあります。しっかり食べて病気に負けない元気な体づくりをしましょう。



★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 小学校 給食献立 検索](#)

月		火		水		木		金																															
5	ごはん こめ すきやきふうじんに ぎゅうにく、たまねぎ、はくさい、やきとうふ、しろねぎ、えのきたけ、きくな、いとこんにやく、サラダあぶら、さとう、りょうりしゅ	6	ごはん こめ さばのちゅうかに さば、ごまあぶら、つちしょうが、りょうりしゅ、あかみそ、りょうりしゅ、さとう、トウバンジャン	7	オリーブパン かぶのトマトシチュー ぶたにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぶ、トマト(みず)、サラダあぶら、トマトピューレ、こめこブラウンルウ、チキンブイオン、ケチャップ、しょうゆ、のうこうソース、こしょう	8	ごはん こめ いためビーフン ぶたにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、ピーフン、サラダあぶら、うすくちしょうゆ、オイスターソース、しお・こしょう	9	けんりょうごはん こめ きりたんぼなべ どりにく、にんじん、だいこん、はくさい、しろねぎ、きりたんぼ、とりから、あおねぎ、つちしょうが、みりん、うすくちしょうゆ	12	ふりかえきゆうじつ 振替休日 ★年間もくひょう★ なかくよく楽しく食事をしよう ☆2月のもくひょう☆ 楽しく食べよう	13	けんまいごはん こめ、はつがけんまい ジョロフライスのぐ どりにく、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト(みず)、サラダあぶら、トマトピューレ、ケチャップ、チキンブイオン、ウスターソース、しお・こしょう、チリパウダー、カレーこ	14	うずまきパン はくさいのクリームに どりにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、ぶなしめじ、カリフラワー、サラダあぶら、サラダあぶら、バター、こむぎこ、ぎゅうにゅう、こなチーズ、チキンブイオン、しお、こしょう	15	ごはん こめ いちごジャム ホキのカレーふうみやき ホキ、たまねぎ、サラダあぶら、しお、こしょう、カレーこ	16	ごはん こめ つぼづけ つぼづけ(だいこんづけ) ひらてんとじゃがいものにももの ひらてん、じゃがいも、たまねぎ、さんどまめ、さとう、けずりぶし、うすくちしょうゆ	19	ごはん こめ ホイコーロー ぶたにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、サラダあぶら、あかみそ、トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ	20	とりめし こめ、さとう、ごぼう、しょうゆ・みりん、とりにく、りょうりしゅ こうやどうふのもの こうやどうふ、にんじん、さんどまめ、さとう、けずりぶし、しお・うすくちしょうゆ	21	パーカーパン たらフライ たらフライ、あぶら ちゅうのうソース キャベツぞえ キャベツ カレースープ ぎゅうにく、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ホールコーン、パセリ、サラダあぶら、こめこカレールウ、チキンブイオン、しょうゆ・しお	22	ごはん こめ ソーセージとポテトのオープンやき フランクフルトソーセージ、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	23	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 てんのうたんじょうび	26	ごはん こめ ぶたキムチどうふ ぶたにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、チンゲンサイ、にら、とうふ、サラダあぶら、さとう、かたくりこ、チキンブイオン、りょうりしゅ、しお、こしょう、しょうゆ、キムチのもと	27	ごはん こめ さわらのしおこうじやき さわらのしおこうじづけ くきわかめのいために ぎゅうにく、にんじん、くきわかめ、こんにやく、サラダあぶら、さとう、みりん、しょうゆ	28	ごはん こめ ビーンズシチュー ぶたにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、きんときまめ、ひよこまめ、トマト(みず)、サラダあぶら、こめこブラウンルウ、チキンブイオン、ケチャップ、しょうゆ、のうこうソース、こしょう	29	ごはん こめ ぎゅうにくのやさいいため ぎゅうにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ふともやし、あおねぎ、サラダあぶら、さとう、しょうゆ、こめこホワイトルウ、しお、こしょう		
19	ごはん こめ ホイコーロー ぶたにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、サラダあぶら、あかみそ、トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ	20	とりめし こめ、さとう、ごぼう、しょうゆ・みりん、とりにく、りょうりしゅ こうやどうふのもの こうやどうふ、にんじん、さんどまめ、さとう、けずりぶし、しお・うすくちしょうゆ	21	パーカーパン たらフライ たらフライ、あぶら ちゅうのうソース キャベツぞえ キャベツ カレースープ ぎゅうにく、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ホールコーン、パセリ、サラダあぶら、こめこカレールウ、チキンブイオン、しょうゆ・しお	22	ごはん こめ ソーセージとポテトのオープンやき フランクフルトソーセージ、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	23	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 てんのうたんじょうび	26	ごはん こめ ぶたキムチどうふ ぶたにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、チンゲンサイ、にら、とうふ、サラダあぶら、さとう、かたくりこ、チキンブイオン、りょうりしゅ、しお、こしょう、しょうゆ、キムチのもと	27	ごはん こめ さわらのしおこうじやき さわらのしおこうじづけ くきわかめのいために ぎゅうにく、にんじん、くきわかめ、こんにやく、サラダあぶら、さとう、みりん、しょうゆ	28	ごはん こめ ビーンズシチュー ぶたにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、きんときまめ、ひよこまめ、トマト(みず)、サラダあぶら、こめこブラウンルウ、チキンブイオン、ケチャップ、しょうゆ、のうこうソース、こしょう	29	ごはん こめ ぎゅうにくのやさいいため ぎゅうにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ふともやし、あおねぎ、サラダあぶら、さとう、しょうゆ、こめこホワイトルウ、しお、こしょう																						
26	ごはん こめ ぶたキムチどうふ ぶたにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、チンゲンサイ、にら、とうふ、サラダあぶら、さとう、かたくりこ、チキンブイオン、りょうりしゅ、しお、こしょう、しょうゆ、キムチのもと	27	ごはん こめ さわらのしおこうじやき さわらのしおこうじづけ くきわかめのいために ぎゅうにく、にんじん、くきわかめ、こんにやく、サラダあぶら、さとう、みりん、しょうゆ	28	ごはん こめ ビーンズシチュー ぶたにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、きんときまめ、ひよこまめ、トマト(みず)、サラダあぶら、こめこブラウンルウ、チキンブイオン、ケチャップ、しょうゆ、のうこうソース、こしょう	29	ごはん こめ ぎゅうにくのやさいいため ぎゅうにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ふともやし、あおねぎ、サラダあぶら、さとう、しょうゆ、こめこホワイトルウ、しお、こしょう																																

■..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちょうしをととのえる)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	581
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	30