

令和5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！

1 日 (水)	きりめいりランチパン ケチャップウインナー キャベツのカレーソーテー ポトフ ぎゅうにゅう 牛乳	セロリー 独特の香りがあり、 料理に入ると味を 引き立たせてくれま す。夏から秋にかけ ては長野県、冬から 春にかけては静岡県 で多く収穫されます。	9 日 (木)	ヨーグルト ごはん わりぼしだいこんのごまず ぶたにくとキムチのいためもの ちゅうかスープ ぎゅうにゅう 牛乳	わりぼしだいこん 大根を縦割りにして 干したものです。生 の大根とは違った食 感が楽しめます。
♥	ウインナー1ぼん	とりにく30 (とりがらすープ)5	♥	ヨーグルト1こ	ぶたにく35
◆	きりめいりランチパン1こ	じゃがいも50	◆	こめ70	しろごま0.3
♣	トマトピューレ1.2	キャベツ25 たまねぎ30 にんじん20 セロリー2 にんにく0.02	♣	わりぼしだいこん3	はくさいキムチ8 キャベツ10 にんにく3
					たまねぎ10 にんじん10 たけのこ5 ほししいたけ0.3 しょうが0.2
2 日 (木)	ごはん ナムル あげぎょうざ あつあげとはるさめのピリカラに ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 はるさめの名前の由 来は何でしょうか？ ①春の雨の日に 作るから ②見た目が春の雨 のようだから ③春の雨の香りが するから ◇こたえはうらにあるよ	10 日 (金)	ふくじんづけ むぎごはん チキンカレー いわしのカリカリあげ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎごはん 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。
♥	ほしわかめ0.3	ギョーザ2こ	♥	ふくじんづけ7	にんにく0.3 りんごピューレ6 しょうが0.2 ソーテーたまねぎ20 たまねぎ30 トマトピューレ1 にんじん10
◆	こめ70	あつあげ35 ぶたにく25 (とんこつスープ)5	◆	こめ65	おしむぎ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	はるさめ5	♣		
3 日 (金)	せつぶんまめ ごはん ぶたそぼろごはん いわしのねぎソース けんちんじる ぎゅうにゅう 牛乳	せつぶんまめ 節分と豆まき 節分の日に「鬼は外、 福は内」といながら豆 まきをします。悪いこ をもらすとされる鬼を 追いはらい、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 (月)	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	ゆず 花が咲くのは5月か ら6月頃で、7月には 実が付き、秋の終わ りから、冬にかけて が食べ頃です。さわ やかな香りと酸味が 料理を引き立てま す。
♥	せつぶんまめ1ふくら	ぶたにく20 めひじき0.8	♥	こめ70	あぶらあげ3 こんぶ0.05
◆		いわしひらき1まい	◆		ホキ40
♣	にんじん3 ホールコーン5 しょうが0.1	あおねぎ3 しょうが0.2 にんにく0.05	♣	だいいん20 にんじん3 ゆずじる0.3	ぶたにく20 がんもどき30 (けずりぶし)1
		だいいん15 ごぼう5 しいたけ3			はるさめ5
6 日 (月)	ごはん おひたし さわらのこみやりき にくどうふ ぎゅうにゅう 牛乳	しゅんぎく 春菊 菊の葉に似ている ことから、関西では 「菊菜」とも呼ばれて います。大阪府は全 国でも有数の生産地 です。	14 日 (火)	チョコレートデザート ごはん ファースーリア ブロッコリーのからしふうみ コーンとたまごのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ファースーリア 「白いんげん豆の 煮込み」というエジ プトの料理です。エジ プトではレンズ豆やそ ら豆、ひよこ豆など豆 を使った料理が多く あります。
♥	(けずりぶし)0.3	さわら1きれ	♥	チョコレートデザート1こ	ぶたにく15 (とんこつスープ)5
◆	こめ70		◆		しろいんげんまめ12
♣	はくさい20 しゅんぎく8	ゆずじる0.5	♣		にんにく0.05 たまねぎ8 にんじん5 ソーテーたまねぎ3
		しょうが0.3 にんじん10 たまねぎ30 しめじ5 しろねぎ5 いとこんにやく30			ブロッコリー20 にんにく0.05 たまねぎ15 あおねぎ5 しょうが0.2
7 日 (火)	ごはん だいいんのびりからだれ とうふハンバーグのあまずあんかけ カムジャタン ぎゅうにゅう 牛乳	だいいん 大根 つけもの、煮物、鍋、サ ラダ、刺身のつまな ど、さまざまな食べ方 で楽しめます。	15 日 (水)	りんごパン とりにくのレモンづけ やさいのソテー リンゼンズッペ(レンズまめのスープ) ぎゅうにゅう 牛乳	リンゼンズッペ レンズ豆のスープと いう意味のドイツ語 です。レンズ豆は小 さくて平たいレンズの ような形をした豆で、 日本では平豆とも呼 ばれています。
♥		とうふハンバーグ1こ	♥	りんごパン1こ	ウインナー10 (とりがらすープ)10
◆	こめ70	ぶたにく30 あかみそ1.2	◆		じゃがいも30 レンズまめ1
♣	だいいん15 きゅうり5	しょうが0.2 にんにく0.05	♣	しょうが0.1 レモンじる1	デンゲンサイ15 ホールコーン7 にんじん7
		にんにく0.1 たまねぎ25 にんじん15 えのきたけ5			たまねぎ30 こまつな10 にんじん5 パセリ0.03
8 日 (水)	こくとうパン ドレッシングサラダ ささみのカレーあげ にんじんのポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	ハム 本来、豚も肉を加 工したものをハムと 呼びます。使う部位 により、ロースハム やショルダーハムな ど様々な種類があり ます。	16 日 (木)	ふりかけ ごはん ほうれんそうのごまあえ いそに あげちくわ ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 ひじきに多い栄養 素は何でしょうか？ ①脂質 ②カルシウム ③ビタミンC
♥	ささみ1こ	ハム8 ぎゅうにゅう20 チーズ2	♥	ふりかけ1ふくら	ミニちくわ1こ
◆	こくとうパン1こ	じゃがいも20 なまクリーム1	◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3
♣	チンゲンサイ25 にんじん5	たまねぎ30 にんじん15 にんじんピューレ20 クリームコーン10	♣		ほうれんそう10 はくさい10 にんじん5
					にんじん15 えだまめ5 こんにやく15

※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>

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳	○ヨーグルト(9日)
	○パンまたは米飯	○チョコレートデザート(14日)

[illegible]

● せつ ぶん ●
節 分

せつぶん きせつ か め おこな せつぶんさい まようじ ちゆうごく つた せつぶん おこな
 節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行
 うまきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うよ
 うになったのは室町時代に入ってからだそうです。

また、ひいらぎのこえだ枝えだの先さきにいわしの頭あたまを刺し
て戸口とぐちに飾かざったり、いわしを焼やいて食たべる習慣しゅうかんがある地域ちいき
もあります。「福ふくは内うち、鬼おには外そと」のかけ声こゑとともに、幸さいわいせを祈いのる
この行事ぎょうじ。ぜひ伝えていきたいですね。



きゅうしょくだより

はなちゃん

ここのテーマは
「ブックメニュー（えほんにでてくるようり）」

ほん しんごい りょうり
 一本をきっかけに食材や料理に
 きょうみ も 興味を待とうー



ブックメニュー

2月20日(月)

「おでんおんせんにいく」

さく なかがわ
作：中川 ひろたか
え はせがわ
絵：長谷川 義史
こうせい しゅっぱんしゃ
佼成出版社



【あらすじ】

さつまあげ、たまご、ばくだんのおでん親子が、温泉ランドにやって来ました。

おしるこの湯に、ラーメンの湯に、寄せ鍋の湯……。

温泉ランドは、おもしろいお風呂がたくさんあって大盛況！

数々のダジャレとおでんだねの絵が楽しい、ユーモア絵童話です。

* * * * *



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	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	B ₁ mg	B ₂ 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	646	15.9	28.0	2.2	353	82	2.6	244	0.4	0.5	22	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 ② ^み見た ^め目が ^{はる}春の ^{あめ}雨のようだから
 です。作る ^{つく}際に、^{さい}細か ^こい穴 ^{あな}から ^で出てくる
 様子 ^{ようす}が、しとしと ^ふと降る ^{はる}春の ^{あめ}雨に似ていた
 こと ^なから ^な名付 ^けけられました。

クイズ2

こたえは ②カルシウム です。

牛乳の約9倍ものカルシウムが含まれています。歯や骨を作る材料になります。



.....
クイズ3

さん
 さんは ③参 です。
 さん つか おい
 参が使われるようになったのはあじの美味しい
 きせつ きゅうれき が さん あじ おい
 季節が旧暦の3月(参月)だから、味が美味しくて
 まい
 かってしまうからなどの せつ があります。

.....
なぞなぞ

こたえは にんじん です。

にんじんから「ん」をとったら^{にじ}虹になります。



クイズ
なぜなぜの
こたえ