

令和8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・だいす
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)

!
さかなのほねなど、のどにつまりやす
いものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにち
もってきてね！

2 日 (月)	ごはん たこやき ちゅうかあえ とりにくとがんものうまい					たこ 日本では、たこ焼き やたこめしなどで、身 近な食材ですが、他 の国では「デビル フィッシュ（悪の 魚）」と呼ばれ、たこを 食べない国が多いそ うです。 エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 21.9 しつ g 20.4	10 日 (火)	ごはん にくだんごのバーベキューソース きりぼしだいこんのはりはりづけ かんこくふうにくじやが					切り干し大根 日本の伝統的な保 存です。干すことで 栄養がう縮され、栄 養価が上がります。江 戸時代の食べ物人気 ランキングにのるほど 昔からなじみのある食 材です。 エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 25.5 しつ g 16.2
	◆			とりにく25 がんもどき25	ぎゅうにゅう			◆	こんぶ0.05	にくだんご40	ぶたにく30 あかみそ1.5	ぎゅうにゅう	
	◆	こめ70	たこやき 小学生2c 中学生3c	じゃがいも30				◆	こめ70		じゃがいも50		
	♣	きゅうり20 にんじん5 にんにく0.05	たまねぎ30 にんじん15 あおねぎ3 しめじ5 いとこんにくやく15					♣	きりぼしだいこん2	しょうが0.1 にんにく0.03 りんごピューレ1.4	にんにく0.1 しょうが0.3 たまねぎ30 にんじん15 いとこんにくやく30		
3 日 (火)	ごはん いわしのうめダレがけ いりだいすのくろさとうがらめ ぶたじる					せつぶん 節分と豆まき 節分の日に「おに は外、福は内」とい ながら豆まきをしま す。悪いことをもたら すとされるおにを追 いはらい、幸せの福 を呼び込みます。 エネルギー kcal 615 たんぱく質 g 25.4 しつ g 18.2	12 日 (木)	ごはん とりレバーのあまからあえ にんじんしりしり あんかけうどん					クイズ1 うどんは「何からでき ているでしょうか？」 ①米 ②小麦 ③じゃがいも ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 22.6 しつ g 21.0
	◆	いりだいす5 きなこ0.2	いわしひらき1まい	ぶたにく15 あぶらあげ5 かまぼこ8 あかみそ8 しづみそ2 (だしこんぶ)0.5 (けずりぶし)2	ぎゅうにゅう			◆	まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2	とりにく30 とりレバー10	あぶらあげ10 ほしわかめ0.5 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.7	ぎゅうにゅう	
	◆	こめ70	くろさとう1.7 すりごま0.2		スライド			◆	こめ45		うどん60		
	♣		あおじそ0.3 ぱいにく1.4	たまねぎ15 にんじん15 ごぼう5 あおねぎ3 つきこんにくやく10				♣	にんじん20	しょうが0.28 にんにく0.02	はくさい15 こまつな5 にんじん10 しょうが0.3 えのきたけ5 ほししいたけ0.3		
4 日 (水)	ランチパン こまつなとコーンのサラダ ぶたにくのレモンづけ トマトに					レモン かんきつ類の中 で、最もビタミンCが 多く含まれます。ビタ ミンCは、体のめんえ りを高める働きが あります。 エネルギー kcal 687 たんぱく質 g 29.7 しつ g 25.5	13 日 (金)	ランチパン だいこんのピリからダレ さばのあまずあんかけ コーンとピーフンのスープ					大根 つけもの にもの 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。 エネルギー kcal 611 たんぱく質 g 26.8 しつ g 21.9
	◆	ぶたにく45		とりにく30 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう			◆	さば1きれ		ぶたにく20 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	
	◆	ランチパン1こ		じゃがいも50				◆	ランチパン1こ		ピーフン5		
	♣	しょうが0.1 レモンじる1	こまつな20 ホールコーン5	セロリー2 にんにく0.05 たまねぎ30 キャベツ10 にんじん10 トマト10 しめじ5				♣	だいこん15 きゅうり5	しょうが0.1 にんじん7 たまねぎ15 あおねぎ3 クリームコーン30			
5 日 (木)	ごはん ポテトコロッケ キャベツのゆずす とりつくねとはくさいのにもの					ゆず 花が咲くのは5月か ら6月ごろで、7月に は実がつき、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。 エネルギー kcal 637 たんぱく質 g 23.6 しつ g 19.3	16 日 (月)	ごはん ポークカレー あじつきじやこ こまつなのサラダ					しょうが 奈良時代の初めに 中国から伝わりま した。伝わったころは 中国の古い呼び名で 「薑」と呼ばれていま した。 エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 26.1 しつ g 14.6
	◆	こんぶ0.15		とりつくね45 (けずりぶし)1 こうやどうふ5	ぎゅうにゅう			◆	にぼし3	ぶたにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15	まぐろあぶらづけ5	ぎゅうにゅう	
	◆	こめ70	ポテトコロッケ1こ					◆	こめ75		じゃがいも40		
	♣	キャベツ20 ゆずじる0.5		じょうが0.2 はくさい40 にんじん10 えだまめ5 ほししいたけ0.5				♣	にんにく0.3 たまねぎ30 ソテーたまねぎ20 にんじん10 りんごピューレ6 トマトピューレ1	しょうが0.2 にんじん7 たまねぎ15 キャベツ5			
6 日 (金)	チョコクリーム レンこんチップス ちゅうかふうクリームに ランチパン ナムル					れんこん 切り方によって、食 感が変わります。薄 切りにすればシャキ シャキ、厚切りにして ゆでたり煮物にすれ ばホクホク、すりおろ せばもっちりとした食 感が楽しめます。 エネルギー kcal 682 たんぱく質 g 21.8 しつ g 26.6	17 日 (火)	ヨーグルト やきとりどんぶり ごはん わかめととうふのみそしる					なごなご 「ふふふふふふふ ふふふ」と笑う白い 食べ物なに? ヒント: 今日の給食に つかも使われています。 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 23.4 しつ g 17.7
	◆			ぶたにく20 ぎゅうにゅう20 チーズ2 だっしゅんにゅう2 (とんこつスープ)4	ぎゅうにゅう			◆	ヨーグルト1こ	とりにく40	とうふ20 ほしわかめ0.3 あかみそ8 しづみそ2 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	
	◆	チョコクリーム1ふくろ ランチパン1こ		じゃがいも50 なまクリーム2				◆	こめ70				
	♣		れんこん30	きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 じょうが0.35	たまねぎ20 こまつな10 にんじん10 ほししいたけ0.3			♣		しょうが0.3	だいこん15 たまねぎ15 にんじん5		
9 日 (月)	スイートポテト ぶたそぼろごはん すまじる ごはん あげごぼうのごまダレがけ					ごぼう 昔は日本やアジア周 辺の国でしか食べら れていませんでした。 しかし、近年は、食 せんが豊富なことに 注目され、各国で食べ られるようになりました。 エネルギー kcal 699 たんぱく質 g 23.4 しつ g 24.3	18 日 (水)	ランチパン かぼちゃコロッケ チンゲンサイのバジルふうみサラダ ようふうたまとじ					セロリー 独特の香りがあり、 料理に入れると味を 引き立たせてくれま す。夏から秋にかけ ては長野県、秋から 春にかけては静岡県 で多く収かくされま す。 エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 22.9 しつ g 25.1
	◆			ぶたにく25 めひじき0.8	ぎゅうにゅう			◆	ランチパン1こ		たまご20 とりにく20 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう	
	◆	スイートポテト1こ こめ70		しろごま0.4				◆	かぼちゃコロッケ1こ	チンゲンサイ20 にんじん10 にんにく0.02	セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ25 だいこん20 にんじん10 えだまめ3		
	♣		にんじん3 ホールコーン5 じょうが0.1	ごぼう25 たまねぎ15 にんじん10 えのきたけ5				♣					

※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。(教育・給食課ページ内)<https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

業者から学校へ直接配達される食品

○牛乳

○スイートポテト(9日)

○パンまたは米飯

○ヨーグルト(17日)

19 日 (木)	ごはん	さわらのあまからあんかけ しいたけひじきのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに	クイズ2 さわらは成長する たび度に名前が変わります。このような魚を何と呼ぶでしょうか? ①仮面魚 ②出世魚 ③変化魚 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 27.8 しつ g 15.4
	♥	めひじき1	さわら1きれ	
	◆	こめ70	じゃがいも45	
	♣	ほししいたけ0.1	しょうが0.5 たまねぎ30 にんじん10 こんにゃく20	
20 日 (金)	ランチパン	アロエフルーツ れんこんとにんじんチップス	ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	クイズ3 アロエはアラビア語 です。どのような意味 でしょうか? ①あまい ②すっぱい ③にがい ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 636 たんぱく質 g 22.1 しつ g 21.5
	♥		あつあげ45 ぶたにく25	
	◆	ランチパン1こ	デザートアロエ5	
	♣	れんこん15 にんじん15	りんご20	
24 日 (火)	ごはん	ししゃものからあげ	ぎゅうにゅう	二 ま 今から6000年も前 から食べられてきました。古代エジプトで は、ごまで作った油 が、燃料・薬等々 な場面で活やくしま した。  エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 22.9 しつ g 21.9
	♥	(けずりぶし)0.3	ししゃものからあげ 小学生1ひき 中学生2ひき	
	◆	こめ70	じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6	
	♣	チンゲンサイ20 にんじん5	しょうが0.1 たまねぎ15 にんじん10 あおねぎ3 いとこんにゃく20	
25 日 (水)	きりめいりランチパン	キャベツのソテー	ぎゅうにゅう	マカロニ こむぎ 小麦から作られたパ スターの一種です。スト ローの様に穴があい ている形やくるんと曲 がった形など様々な 形があります。今日の 給食はアルファベット の形のマカロニです。 エネルギー kcal 602 たんぱく質 g 26.8 しつ g 23.5
	チキンのスパイスやき	マカロニスープ	牛乳	
	♥	とりにく45	ぶたにく20 (とりがらスープ)10	
	◆	きりめいりランチパン1こ	ABCマカロニ5	
26 日 (木)	ごはん	みずなのからしあえ	ぎゅうにゅう	みんなの ふるさと給食 きぬがさどんぶり はつりょうり あぶらあ あまから たまご どんぶり で京都府発しようの料理です。油揚げとねぎの卵とじを ご飯にのせた姿が、「衣笠山」に似ていることから「衣 笠丼」と呼ばれるようになったそうです。   水菜は京都で古くから育てられている京野菜のひとつ です。肥料を必要とせずに水だけで育つことから、「水 菜」と名付けられました。
	きぬがさどんぶり	あじのいそべあげ	牛乳	
	ふるさと	!	牛乳	
	♥	たまご30 あぶらあげ20 こなどうふ3 (けずりぶし)2.5	あじ1きれ あおのり0.1	
26 日 (木)	◆	こめ70	たまねぎ35 しろねぎ5 あおねぎ5 しいたけ3	せつ 節 節分は本来、立春、立夏、立秋、立冬の前日のこと ですが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。 節分にいり大豆を年数食べると1年を元気に過ごす ことができるといわれています。 豆まきやひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさした「やい かがし」には、おに(病気や災い)を追い払うという意味が あります。
	♣	たまねぎ20 にんじん5	みずな20 にんじん5	
	牛乳	!	牛乳	
	牛乳	!	牛乳	

区分	栄養素	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
									A μ gRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの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	638	15.5	29.6	2.3	351	81	2.4	289	0.4	0.5	20	3.4	2.8
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	2月分平均栄養量	798	15.0	27.8	2.7	388	99	3.3	377	0.5	0.6	27	4.5	3.5

クイズ1

こたえは ②小麦です。
小麦粉に塩・水を加えて作ります。

クイズ
なぞなぞ
こたえ

クイズ2

こたえは ②出世魚です。
小さい時から順に、さごち→
やなぎ→さわらと変わります。

クイズ3

こたえは ③にがいです。
昔の人が食べていたアロエがとて
も苦かったことからその名がつきま
した。

こたえは とうふ です。
「ふ」が10こでとうふです。

