

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めの  
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになるための  
(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めの  
(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 ちゅうかあえ	たこやき とりにくとがんものうまに ＜中学生は3こ＞	ぎゅうにゅう 牛乳	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（悪魔の魚）」と呼ばれ、たこを食べない国が多いそうです。	10 日 (火)	ごはん きりぼしだいこんのはりはりづけ	にくだんごのバーベキューソース かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう 牛乳	切り干し大根 日本の伝統的な保存食です。干すことで栄養がのう縮され、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。
♥				とりにく25 がんもどき25	♥		こんぶ0.05	にくだんご40	ぶたにく30 あかみそ1.5
◆	こめ70	たこやき 小学生2こ 中学生3こ		じゃがいも30	◆				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 いとこんにやく30
3 日 (火)	ごはん いりだいずのくろざとうがらめ いりだいずのくろざとうがらめ	いわしのうめダレがけ ぶたじる	ぎゅうにゅう 牛乳	節分と豆まき 節分の日に「おには外、福は内」といっ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。	12 日 (木)	ごはん にんじんしりしり	とりレバーのあまからあえ あんかけうどん	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ！ 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
♥		いりだいず5 きなこ0.2		ぶたにく15 あかみそ8 (だしこんぶ)0.5	♥		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
◆	こめ70	くろざとう1.7 すりごま0.2			◆				うどん60
♣		あおじそ0.3 ばいにく1.4		たまねぎ15 あおねぎ3 にんじん15 ごぼう5 つきこんにやく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 ぶたにくのレモンづけ	こまつなとコーンのサラダ トマトに	ぎゅうにゅう 牛乳	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、体のめんえき力を高める働きがあります。	13 日 (金)	ランチパン さばのあまずあんかけ	だいこんのピリからダレ コーンとビーフンのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん大根 つげもの、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。
♥		ぶたにく45		とりにく30 (とりがらスープ)10	♥		さば1きれ		ぶたにく20 (とりがらスープ)8
◆	ランチパン1こ			じゃがいも50	◆				ビーフン5
♣		しょうが0.1 レモンじり1		こまつな20 ホールコーン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 キャベツのゆずず	ポテトコロッケ とりつくねとはくさいのもの	ぎゅうにゅう 牛乳	ゆず 花が咲くのは5月から6月ごろで、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。	16 日 (月)	ごはん あじつきじゃこ	ポークカレー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	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。
♥		こんぶ0.15		とりつくね45 (けずりぶし)1 こうやどうふ5	♥		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
◆	こめ70		ポテトコロッケ1こ		◆			じゃがいも40	
♣		キャベツ20 ゆずじり0.5		しょうが0.2 にんじん10 えだまめ5 ほししいたけ0.5	♣		にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 ソーテーたまねぎ20 にんじん10 りんごピューレ6 トマトピューレ1	こまつな15 キャベツ5	
6 日 (金)	チョコクリーム ランチパン	れんこんチップス ナムル	ぎゅうにゅう 牛乳	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。	17 日 (火)	ヨーグルト ごはん	やきとりどんぶり わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ 「ふふふふふふふふふ」と笑う白い食べ物なあに？ ヒント：今日の給食にも使われています。
♥				ほしわかめ0.3	♥	ヨーグルト1こ		とりにく40	とうふ20 あかみそ8 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5
◆	チョコクリーム1ふく	ランチパン1こ		ぶたにく20 チーズ2 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4	◆		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 しょうが0.35	♣			しょうが0.3	だいこん15 たまねぎ15 にんじん5
9 日 (月)	スイーツポテト ごはん	ぶたそぼろごはん あげごぼうのごまダレがけ	ぎゅうにゅう 牛乳	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、食物せんい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。	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 ようふうたまごじ	ぎゅうにゅう 牛乳	セロリー 独特の香があり、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、冬から春にかけては静岡県で多く収穫されます。
♥		ぶたにく25 めひじき0.8		とりにく20 あぶらあげ7 ほしわかめ0.3 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	♥				たまご20 とりにく20 (とりがらスープ)5
◆	スイーツポテト1こ	こめ70		しろごま0.4	◆	ランチパン1こ			じゃがいも45
♣		にんじん3 ホールコーン5 しょうが0.1		ごぼう25 たまねぎ15 にんじん10 えのきたけ5	♣		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 たまねぎ25 だいこん20 にんじん10 えだまめ3

※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	○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 しいたけひじきのつくだに		さわらのあまからあんかけ ぶたにくのしょうがに		ぎゅうにゅう
♥		めひじき1	さわら1きれ	ぶたにく25 ひらてん10	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも45	スライド
♣		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	

**クイズ2**  
さわらは成長する  
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

◇こたえはしににあるよ

エネルギー	kcal	613
たんぱく質	g	27.8
しじつ	g	15.4





27 日 (金)	ランチパン とうふハンバーグのねぎソース		ひじきのサラダ トックいりキムチスープ		ぎゅうにゅう
♥		とうふハンバーグに	めひじき1	ぶたにく20 あかみそ4 (とりがらすープ)8	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ			トック15	
♣		あおねぎ3 しょうが0.2 にんにく0.05	にんじん5 ホールコーン5	しょうが0.1 にんじん10 にんにく0.1 にら3 はくさいキムチ10	

**キムチ**  
かんこく 韓国の漬物で  
す。もともとは、冬の寒さに備えた保存食でした。白菜キムチ

をよく見かけますが、大根・きゅうり・もやしなどさまざまな野菜のキムチがあります。

エネルギー	kcal	625
たんぱく質	g	23.0
しじつ	g	21.9

20 日 (金)	ランチパン	アロエフルーツ		ぎゅうにゅう
	れんこんとにんじんチップス      ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため			
				
	アロエはアラビア語 です。どのような意味 でしょうか？			
♥			あつあげ45 ぶたにく25	ぎゅうにゅう
◆	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	たまねぎ35 にんじん10 しめじ5 にんにく0.2
◇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
しじつ   g				21.1

24 日 (火)	ごはん		ししゃものからあげ		ぎゅうにゅう										
	おひたし		とりにくのごまふうみ		ごま										
															
			＜中学生は2ひき＞		いま ねん まえ 今から6000年も前										
					から食 <sup>た</sup> べられてきま した。古代エジプトで は、ごまで作 <sup>つく</sup> った油 <sup>あぶら</sup> が、燃料・薬 <sup>ぐすり</sup> 等 <sup>な</sup> 様々 <sup>さまざま</sup> な場 <sup>ば</sup> 面 <sup>めん</sup> で活 <sup>かつ</sup> やくしまし た。										
♥		(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	とりにく30 がんもどき20	ぎゅうにゅう										
◆	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		しょうか <sup>0</sup> .1 たまねぎ15 にんじん10 あおねぎ3 いとこんにやく20		<table><tr><td>エネルギー</td><td>kcal</td><td>626</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>g</td><td>22.9</td></tr><tr><td>しじつ</td><td>g</td><td>21</td></tr></table>	エネルギー	kcal	626	たんぱく質	g	22.9	しじつ	g	21
エネルギー	kcal	626													
たんぱく質	g	22.9													
しじつ	g	21													

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									
	チキンのスパイスやき				マカロニスープ		こむぎ 小麦から作られたパ スタの一種です。スト ローの様に穴があい ている形やくると曲									
																
	♡		とりにく45		ぶたにく20 (とりからスープ) 10	ぎゅうにゅう	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。									
	◆	きりめいりランチパンにこ			ABCマカロニ5		かたち 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。									
♣		レモンじる0.1 しょうが0.1 にんにく0.1	キャベツ25	たまねぎ15 こまつな5 ソテーたまねぎ15 えだまめ3 にんじん5		<table><tr><td>エネルギー</td><td>kcal</td><td>602</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>g</td><td>26.8</td></tr><tr><td>しゅつ</td><td>g</td><td>23.8</td></tr></table>		エネルギー	kcal	602	たんぱく質	g	26.8	しゅつ	g	23.8
エネルギー	kcal	602														
たんぱく質	g	26.8														
しゅつ	g	23.8														

26	ごはん	みずなのからしあえ	きゅうにゅう
日	きぬがさどんぶり	あじのいそべあげ	みんなの きゅうしよく ふるさと給食 きぬがさどんぶり きょうとうふ 「衣笠井」は、京都府
(木)			
♥	たまご30 あぶらあげ20 こな豆腐3 (けずりぶし)2.5	あじ1きれ あおのり0.1	きゅうにゅう はつ 発しようの料理です。 あぶらあげ たまご 油揚げとねぎを卵でと どんぶり りょうり じた井です。金閣寺の ちか きぬがさやま 近くにある衣笠山にち なでな なで名づけられたと いわれています。
◆	こめ70		スライド
♣	たまねぎ35 しねろぎ5 あおねぎ5 しいたけ3	みずな20 にんじん5	エネルギー kcal 651 たんぱく質 g 30.5 しつ g 23.3

区分		栄養素	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	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	

こたえは とうふ です。  
「ふ」が10こでとうふです。

