

令和6年  
2月分

# 小学校給食献立表

(令和6年2月1日～2月29日 19回)

松原市教育委員会

月		火		水		木		金	
2月の		生産者の紹介コーナー		生産者の紹介コーナー		生産者の紹介コーナー		生産者の紹介コーナー	
<p>2月の</p> <p>松原育ちの野菜は</p> <p>はくさい 7日(水)</p> 		<p>せい さん しゃ しょう かい</p> <p>生産者の紹介コーナー</p> <p>いば だ ちと まさ みの なつ</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>キャベツ</p> <p>5日(日) 8日(水) 13日(火) 21日(水) 23日(木) 26日(日)</p> <p>あおねぎ</p> <p>2日(金) 19日(月) 26日(日)</p> 		<p>1 エネルギーkcal 618 たんぱく質g 20.2 しゅうじょうg 19.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ブラウンシチュー</p> <p>コッパン 黄</p> <p>オムレツ 1こ 赤</p> <p>★オムレツ</p> <p>みかん 1こ 緑</p> <p>みかん</p> 		<p>2 514 19.7 11.3</p> <p>のむヨーグルト 赤 すましじる</p> <p>ちらしずし 60黄 5緑</p> <p>こめ 20緑 5緑</p> <p>ちらしずしのぐ 20緑 30緑</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>おにがたかまぼこ 10赤</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>もやし 20緑</p> <p>ほうれんそう 10緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>きざみり 2</p> <p>クラス1ぶろ 赤</p> <p>せつぶんまめ 1ふろ 赤</p> <p>せつぶんこんだて</p> 			
<p>5 605 20.5 18.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>カットちくわ 25赤</p> <p>あおのり 0.1赤</p> <p>しお 0.1</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こめこ 3黄</p> <p>でんぶん 1黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>りんご(缶) 30緑</p> <p>りんご(缶)</p> <p>キャベツのあまみそいため</p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>さとう 0.7黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>★ミニあつあげ 10赤</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>ピーマン 70緑</p> <p>さとう 2黄</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>あかみそ 4赤</p> <p>オイスターソース 1</p> <p>でんぶん 0.5黄</p>	<p>6 567 23.4 15.9</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>さばのしおやき</p> <p>さば 1きれ 赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ぶたにく 20赤</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しょうが 0.3緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 1黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2.5</p> <p>とうふのみそしる</p> <p>とうふ 20赤</p> <p>あぶらあげ 3赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 30緑</p> <p>こまつな 10緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 5緑</p> <p>しろみそ 3赤</p> 	<p>7 592 21.0 17.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>れんこんのはさみあげ 1こ 赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ごまあえ</p> <p>はくさい 25緑</p> <p>チンゲンサイ 10緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>しろこま 0.4黄</p> <p>いそに</p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>だいこん 25緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>こんにやく 10</p> <p>ひらてん 10赤</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>めひじき 2赤</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>けずりぶし 1</p> <p>さとう 3.2黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 6.5</p>	<p>8 662 22.0 25.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッパン 黄</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>ハンバーグ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>にんじん 3緑</p> <p>ほしわかめ 0.3赤</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>ホールコーン 10緑</p> <p>クリームコーン 30緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>とんこつスープ 0.5</p> <p>バター 2.5黄</p> <p>こめこ 2.5黄</p> <p>ぎゅうにゅう 10赤</p> <p>こめこホワイトルウ 8黄</p> <p>なまクリーム 2黄</p> <p>しお 0.7</p> <p>こしょう 0.03</p>	<p>9 501 15.1 7.5</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>やきぎょうざ 2こ 赤</p> <p>ぎょうざ</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>まぐろフレーク 5赤</p> <p>にんじん 20緑</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>トックスープ</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>ほしいいたけ 0.5緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>たまねぎ 10緑</p> <p>トック 20黄</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> 					
<p>12</p> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤...からだをつくる (たんぱくしつ・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑...からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>き やさしいくだもの・きのこ</p> <p>黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p>	<p>13 524 19.0 13.3</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>げんりょうごはん 55黄</p> <p>こめ</p> <p>のりふりかけ 1こ 赤</p> <p>にくやさしいため</p> <p>ぎゅうにく 10赤</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>キャベツ 25緑</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>しお 0.25</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>ごまあぶら 0.2黄</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ちゅうかめん 70黄</p> <p>こめサラダあぶら 0.5黄</p> <p>やきぶた 10赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>ホールコーン 10緑</p> <p>しろねぎ 5緑</p> <p>チンゲンサイ 25緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 0.8</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>みりん 0.5</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> 	<p>14 613 20.5 18.8</p> <p>やさいカレー</p> <p>げんまいごはん 55黄</p> <p>こめ</p> <p>はつがげんまい 10黄</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>れんこん 10緑</p> <p>さいいも 15黄</p> <p>かぼちゃ 5緑</p> <p>とりがらスープ 7</p> <p>とんこつスープ 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ケチャップ 5緑</p> <p>こめこカレールウ 18黄</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>ウスターソース 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>とんかつソース 0.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>とんかつ</p> <p>とんかつ</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほうれんそうととうもろこしのソテー</p> <p>ほうれんそう 20緑</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>こめサラダあぶら 0.2黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p>	<p>15 538 22.9 19.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッパン 黄</p> <p>とりにくのオレンジソース</p> <p>とりにく 35赤</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マーマレード 3緑</p> <p>あかワイン 0.2</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 1.1</p> <p>でんぶん 0.1黄</p> <p>かぶのスープ</p> <p>ハム 10赤</p> <p>はつきかぶ 30緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>しめじ 5緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>ミートポタテ</p> <p>ぎゅうミンチ 10赤</p> <p>さとう 0.4黄</p> <p>にほんしゆ 0.2</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>じゃがいも 20黄</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>とんかつソース 1</p> <p>ケチャップ 2.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>キャベツ 20緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでえだまめ 5緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>ごまドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん 黄</p>	<p>16 497 16.9 7.4</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>むししゅうまい 2こ 赤</p> <p>にくしゅうまい</p> <p>きゅうりのごましおあえ</p> <p>きゅうり 25緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.2黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>ごまあぶら 0.1黄</p> <p>しろこま 0.4黄</p> <p>キムチどうぶ</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>ほしいいたけ 0.2緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>えのきたけ 7緑</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>キムチ 20緑</p> <p>しろねぎ 5緑</p> <p>とうふ 35赤</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 1黄</p> <p>にほんしゆ 0.5</p> <p>しお 0.1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>コチジャン 1</p> <p>あかみそ 7赤</p>					
<p>19 578 21.5 21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>ソフトたちうお 1きれ 赤</p> <p>でんぶん 5黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>えのきたけ 3緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>みりん 0.4</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>ゆずじる 0.8緑</p> <p>かわちのつぺ</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>ほしいいたけ 0.5緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>さいいも 20黄</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>しお 0.4</p> <p>みりん 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> <p>でんぶん 0.7黄</p>	<p>20 579 15.2 16.3</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>★のむヨーグルト いちご</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>はるまき 1ぼん 赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>こんにやくかんとんのサラダ</p> <p>こんにやくかんとん 0.3赤</p> <p>ホールコーン 5緑</p> <p>きゅうり 20緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>ちゅうかドレッシング 1</p> <p>クラス1ぼん 黄</p> <p>にくだんごのちゅうかに</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>にくだんご(とり) 30赤</p> <p>はくさい 30緑</p> <p>チンゲンサイ 10緑</p> <p>はるまき 5黄</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>にほんしゆ 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 4</p> 	<p>21 582 22.3 20.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>からくない</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>とりにく 40赤</p> <p>しお 0.25</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 4黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>しょうが 0.1緑</p> <p>にんにく 0.1緑</p> <p>ケチャップ 0.6</p> <p>さとう 1.7黄</p> <p>ウスターソース 1.7</p> <p>たまごスープ</p> <p>キャベツ 30緑</p> <p>たまねぎ 25緑</p> <p>たまご 2.5赤</p> <p>ほしわかめ 0.3赤</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>でんぶん 0.7黄</p> <p>ナムル</p> <p>もやし 20緑</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>きゅうり 10緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>しお 0.4</p> <p>ごまあぶら 0.4黄</p> <p>しろこま 0.5黄</p>	<p>22 550 19.7 19.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッパン 黄</p> <p>いちごジャム 1こ 黄</p> <p>ミニウインナー 1ぼん 赤</p> <p>ミニウインナー</p> <p>スープに</p> <p>とりにく 15赤</p> <p>にんじん 5緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>じゃがいも 30黄</p> <p>チンゲンサイ 10緑</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>しお 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.2</p>	<p>23</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> 					
<p>26 629 19.0 21.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>さつまいものてんぶら</p> <p>さつまいも 40黄</p> <p>でんぶん 4黄</p> <p>しお 0.2</p> <p>こめこ 3黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ぶたじる</p> <p>ぶたにく 15赤</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>だいこん 20緑</p> <p>たまねぎ 20緑</p> <p>あおねぎ 5緑</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 10赤</p> <p>しろみそ 3赤</p> <p>いりどうふ</p> <p>にんじん 3緑</p> <p>にら 2緑</p> <p>とうふ 30赤</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>みりん 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>ごまあぶら 0.1黄</p>	<p>27 514 15.3 6.8</p> <p>のむヨーグルト 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> <p>やきししやも</p> <p>こもちししやも 1びき 赤</p> <p>おひたし</p> <p>ほうれんそう 10緑</p> <p>もやし 25緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>こんぶパウダー 0.01赤</p> <p>さとう 0.6黄</p> <p>みりん 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>にくじゃが</p> <p>ぎゅうにく 10赤</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>にんじん 10緑</p> <p>いとこんにやく 20</p> <p>じゃがいも 35黄</p> <p>さやいんげん 5緑</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>さとう 3.5黄</p> <p>みりん 1</p> <p>こいくちしょうゆ 7</p> <p>スイートポタテ</p> <p>★スイートポタテ 1こ 黄</p>	<p>28 631 25.0 22.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 65黄</p> <p>こめ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>とりにく 40赤</p> <p>しお 0.28</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 4黄</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ブロックゼリー</p> <p>はちみつレモンゼリー 30黄</p> <p>はつぼうさい</p> <p>ぶたにく 20赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>ほしいいたけ 0.5緑</p> <p>たまねぎ 30緑</p> <p>★うずらたまご 20赤</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>はくさい 45緑</p> <p>チンゲンサイ 20緑</p> <p>とんこつスープ 1</p> <p>にほんしゆ 1</p> <p>さとう 0.3黄</p> <p>しお 0.35</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 5</p> <p>でんぶん 2黄</p>	<p>29 635 23.8 24.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッパン 黄</p> <p>しろみぎかなフライ</p> <p>ほきフライ 1こ 赤</p> <p>あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>チキンマリネ</p> <p>とりにく 10赤</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>チンゲンサイ 15緑</p> <p>ゆでじゃお 0.1</p> <p>オリブオイル 1黄</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>★ワインビネガー 0.6</p> <p>さとう 0.8黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>ほねにきをつけよう!</p> 	<p>福</p> 					

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。 の食品は松原市産です。 除去食は の食品を除いてつくります。



# 給食だより

福

松原市教育委員会 学校給食課  
令和6年2月1日

暦の上では春になりました。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、体調管理はできていますか？風邪やインフルエンザにかからないように、しっかり食べてしっかり運動をして元気な体をつくりましょう。

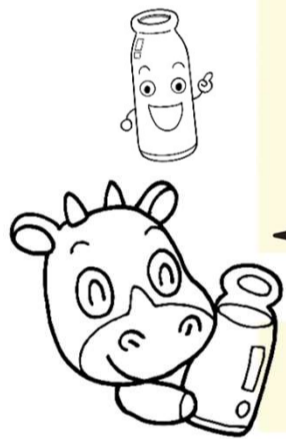
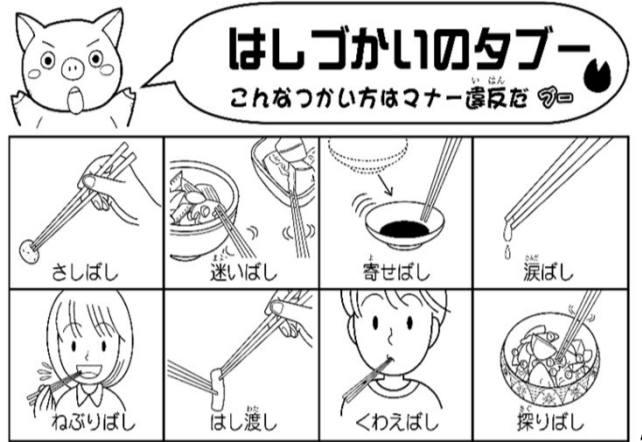
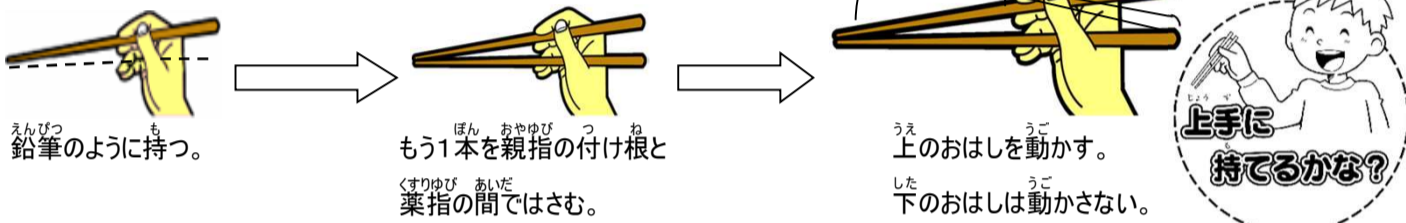
## 今年の節分は2月3日です

本来、節分とは季節の変わり目である『立春・立夏・立秋・立冬の前日』のことを言いますが、「春を迎える」ということは、「新年を迎える」ということと同じくらい大切な節目だったため、室町時代あたりから立春の前日のみをさすようになりました。節分に豆まきをするのは中国から伝わった風習で、『豆＝魔滅(魔を滅する)』とかけ、無病息災を祈るという意味があります。また、自分の数え年の数だけ豆を食べることで、病気をせず健康になるとも言われています。



## 正しいおはしの使いかた

和食で忘れてはいけないのが「おはし」です。おはしを正しく持って使えと、食べものをはさんだり口に運んだりする姿がとてまかっよくなります。



## 牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

- 効果
- ★骨や歯を丈夫にする
  - ★高血圧を予防する
  - ★不眠やイライラを解消する



適度な運動と合わせて、カルシウムをしっかり摂り、健康的な体を作りましょう。



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



栄養素(炭水化物等)一覧表



原料配合表

## 学校給食 こんだて コーナー

15日 (木)

# ミートポテト

【材料(4人分)】

- 牛ミンチ.....80g
- 砂糖.....小さじ1
- ★日本酒.....小さじ1/3
- 濃口しょうゆ.....小さじ1
- にんじん.....40g
- じゃがいも.....160g
- 塩(茹で用).....ひとつまみ

- ウスターソース.....小さじ1
- とんかつソース.....小さじ1
- ★ケチャップ.....小さじ4
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....少々

【作り方】

- ①牛ミンチを炒め、★を加えて下味をつける。
- ②みじん切りにしたにんじんを加えて炒め、☆で味付けをする。
- ③さいの目切りにしたじゃがいもを塩茹でし、②に加えさらに炒めたら完成。



献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学生	学校給食摂取基準 ※1	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	14.0	26.8	2.53	285	70	3.7	167	0.28	0.41	23	3.6

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍