

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和7年2月分(2025年)

良い姿勢で食べましょう

背筋を伸ばし、食器を持って食べましょう。

良い姿勢は、おなかの働きもよくします。

食べ終わった人は席について、静かに「ごちそうさま」を待ちましょう。



栄養三色

- 黄色の食品 「エネルギーになる」
穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- 赤色の食品 「体をつくる」
魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう
- 緑色の食品 「体の調子をととのえる」
野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名								実施日	献立名	食品名															
		栄養三色		食品名		栄養三色		食品名				栄養三色		食品名		栄養三色											
3日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みぞれなべ いわしのしょうがに てつくりふりかけ せつぶんまめ	精白米	80	黄	酒	1	赤	白米	80	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	さとう	2.2	黄											
		4日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん キャベツの さっぱりいため	精白米	80	黄	水	40	赤	デニッシュパン	1こ	黄	トマトピューレ	9	緑	トマトケチャップ	7	緑									
				5日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる モチモチトッポキいり ふたキムチ のりつくだに	精白米	80	黄	にんにく	0.2	緑	レンコンのガバオライス	<ごはん>	85	黄	オイスターソース	0.3	赤	ナンブラー	0.2	赤						
						6日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフンスープ さくさく!! フロッコリーのかきあげ チョコレートスプレッド	コッペパン	1こ	黄	ホールコーン	5	緑	とりごぼうごはん	精白米	75	黄	塩	0.3	黄	うすくちしょうゆ	2	黄				
								7日 (金)	ごめこカレーライス ぎゅうにゅう みかんかんてん	<ごはん>	85	黄	クミン	0.05	赤	ごはん	精白米	80	黄	ひじき(乾)	4	赤	にんじん	5	緑		
										10日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる とりにくとたいごんの しおこうじに	精白米	80	黄	塩こうじ	7	黄	ごはん	精白米	80	黄	水	60	赤	さば	50	赤

実施日	献立名	食品名							栄養 黄	実施日	献立名	食品名							栄養 黄
		1g	30g	20g	20g	10g	0.01g	40g				1g	30g	20g	20g	10g	0.01g	40g	
20 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	なたね油	0.5	黄	26 日 (水)	ごはん	精白米	80	黄	水	10	赤				
	ぎゅうにゅう	じゃがいも	30	黄	塩	0.1	黄		ごはん	豚肉	30	赤	高野豆腐	10	赤				
	やさいスープ	はくさい	20	緑	こしょう	0.01	黄		ぎゅうにゅう	酒	0.3	緑	玉ねぎ	10	緑				
	こめことりハムカツ	チンゲンサイ	20	緑					ふたにくとキャベツのいために	塩	0.3	緑	にんじん	4	緑				
キャベツソテー	にんじん	10	緑				こうやどうふのうまに	キャベツ	5.5	緑	干し椎茸	0.3	黄						
	こしょう	0.01	黄					茶ごんにやく	30	緑	うすくちしょうゆ	4	黄						
	うすくちしょうゆ	2	黄					ごぼう	12	緑	さとう	3.2	黄						
	削り節	3	黄					にんじん	15	緑	みりん	1.5	黄						
	水	120	黄					にら	10	緑	削り節	1	黄						
	米粉ハムカツ(冷)	1	黄					なたね油	0.5	黄	水	60	黄						
	フライ油(なたね油)	7	黄					さとう	2	黄									
	キャベツ	40	緑					こいくちしょうゆ	4.5	黄									
								削り節	0.3	黄									
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量											
kcal g g g								kcal g g g											
559 20.5 21.3 2.6								578 25 14.7 2.0											
カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛								カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛											
mg mg mg mg								mg mg mg mg											
317 65 3.2 1.9								352 86 2.2 3.4											
ビタミン								ビタミン											
A μgRE B1 mg B2 mg C mg								A μgRE B1 mg B2 mg C mg											
197 0.72 0.67 36								254 0.44 0.45 30											
繊維								繊維											
g								g											
6.5								4.2											
21 日 (金)	ごはん	精白米	80	黄	わかめふりかけ	1袋	赤	27 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	鮭	45	赤				
	ぎゅうにゅう	じゃがいも	30	黄					またはデニッシュパン	1	黄	鰹粉	1.3	黄					
	みそしる	はくさい	30	緑					ぎゅうにゅう	20	赤	玉ねぎ	7	黄					
	にくだんごのあまから	にんじん	10	緑					鶏肉	2	赤	フライ油(なたね油)	5	黄					
	わかめふりかけ	青ねぎ	5	緑					塩こしょう	2	黄	玉ねぎ	20	緑					
		赤味噌	9	赤					なたね油	0.5	黄	にんじん	2.5	黄					
		煮干し	2.5	黄					しょうゆ	40	黄	なたね油	0.2	黄					
		水	120	黄					にんじん	15	緑	酢	2.5	黄					
		肉団子(冷)	40	赤					ブロッコリー	1	赤	レモン果汁	1	緑					
		玉ねぎ	10	緑					しめじ	8	緑	酒	1	黄					
		しめじ	8	緑					塩こしょう	5	黄	さとう	3	黄					
	さとう	0.8	黄				塩	0.1	黄	塩	0.2	黄							
	こいくちしょうゆ	0.7	黄				チキンパイオン	20	赤	こしょう	0.01	黄							
	うすくちしょうゆ	0.7	黄				豆乳	30	赤	鰹粉	0.1	黄							
	うすくちしょうゆ	0.5	黄				水	10	黄	水	2	黄							
	鰹粉	0.5	黄				米粉	3	黄										
	水	20	黄				水	10	黄										
564 21.3 14.5 2.2								661 33.6 22.4 2.4											
カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛								カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛											
mg mg mg mg								mg mg mg mg											
392 110 5.2 4.3								295 86 2 2.5											
ビタミン								ビタミン											
A μgRE B1 mg B2 mg C mg								A μgRE B1 mg B2 mg C mg											
170 0.37 0.47 22								233 0.87 0.8 33											
繊維								繊維											
g								g											
5.4								7.8											
25 日 (火)	ピラフ	精白米	80	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	28 日 (金)	あつあげマーボーどん	<ごはん>	1	黄	トウパンジャン	0.08	黄				
	ぎゅうにゅう	コースハム	15	赤	酒	1	黄		精白米	80	黄	鰹粉	0.5	黄					
	かぶのポトフ	玉ねぎ	1	緑	削り節	1	黄		<具>	5	黄	水	5	黄					
	きりぼしだいこんの	なたね油	0.5	黄	水	40	黄		小絹厚揚げ	45	赤	鶏肉	10	赤					
	サラダ	にんじん	5	緑	切り干し大根(乾)	7	緑		豚肉	0.5	赤	はくさい	25	赤					
		塩	0.6	黄	にんじん	5	緑		酒	0.5	黄	にんじん	10	赤					
		こしょう	0.01	黄	うすくちしょうゆ	1.2	黄		こいくちしょうゆ	0.3	黄	チンゲンサイ	10	赤					
		チキンパイオン	10	赤	酢	1	黄		玉ねぎ	15	緑	干し椎茸	0.5	黄					
		うすくちしょうゆ	0.8	黄	水	5	黄		にんじん	10	緑	塩	0.2	黄					
									小松菜	10	緑	こしょう	0.01	黄					
	鶏肉	15	赤	ごまドレッシング	1袋	黄	たけのこ(水煮)	5	緑	うすくちしょうゆ	3.2	黄							
	かぶ	35	赤				にんにく	0.3	黄	だし昆布	0.3	黄							
	じゃがいも	35	黄				なたね油	0.5	黄	削り節	3	黄							
	キャベツ	30	緑				さとう	0.8	黄	水	130	黄							
	にんじん	10	緑				こいくちしょうゆ	2	黄	ごま油	0.3	黄							
	玉ねぎ	20	緑				赤味噌	4	赤										
	塩	0.4	黄																
574 20.4 14.7 2.5								561 23 14 1.8											
カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛								カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛											
mg mg mg mg								mg mg mg mg											
304 80 1.5 2.7								338 98 2.7 3											
ビタミン								ビタミン											
A μgRE B1 mg B2 mg C mg								A μgRE B1 mg B2 mg C mg											
228 0.24 0.41 36								296 0.4 0.48 16											
繊維								繊維											
g								g											
7								2.5											

ことし せつぶん がつ ふつか にち きゅうしよく
 今年の節分は2月2日(日)ですが、給食では
 みつか げつ せつぶん こんだて
 3日(月)に節分にちなんだ献立
 「いわしの生姜煮」と「節分豆」が登場します。
 たの
 お楽しみに!

がつ じ どう おう ぼ こんだて しょうかい
2月の児童応募献立の紹介

いつか さい
5日(水) モチモチトッポギ入りふたキムチ
 えさかおひけしやうがっこう
 江坂大池小学校 東屋 真希さん
 「みんなが好きな豚キムチにトッポギを入れました。トッポギのモチモチ感を大切にしました。」

むいか ちく
6日(木) さっくさく!!ブロッコリーのかきあげ
 ももやまだいしやうがっこう
 桃山台小学校 北村 友乃さん
 「小さく切ってあげているから、ブロッコリーが苦手な人でもおいしく食べられる!!」

にち ちく
27日(木) 塩こしょうの米粉豆乳シチュー
 せんりだいにしやうがっこう
 千里第二小学校 田窪 心桜さん
 「味付けに塩こしょうを使用することで、旨みたっぷりのシチューになっています。」

デニッシュパンの学校

13日(木) 吹田第一・吹田第二・吹田第三・吹田東・吹田南・吹田第六・千里第一・千里新田・佐井寺・岸部第一・岸部第二・佐竹台・津雲台・古江台・藤白台・青山台・桃山台・千里たけみ

27日(木) 千里第二・千里第三・東佐井寺・豊津第一・豊津第二・江坂大池・山手・片山・山田第一・山田第二・山田第三・山田第五・東山田・南山田・西山田・北山田・千里丘北・高野台

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。
 除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要の方は、こちらの二次元コードからご覧ください。

●給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイ・フルーツ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

- 【献立表の記載について】**
- ①同一献立の別配分量は、食品名欄に< >で示しています。例：7日(金)
 - ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
 - ③飲用牛乳は毎日つくるので、食品名欄には記載していません。

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。
保健給食室ホームページ

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。

～食塩をとり過ぎない習慣を～
**家庭で実践できる減塩の方法や
 子供にとって適切な塩の量とは?**

給食試食会の場で保護者のみなさまにお話させていただきました。
 詳細はこちら