

令和8年2月分

学 校 給 食 献 立 表

大東市教育委員会 学校管理課 TEL 870-9102

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)
[ごはん]	[ごはん]	[チキンライス]	[あげパン]	[ごはん(減量)]	[わかめごはん]	[豚キムチごはん]	[コッペパン]	[ごはん]	[菜めし]	[バーガーパン]	[クファジューシー]	[ごはん]	
精白米 80	精白米 80	精白米 65	☆コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 80	精白米 65	☆コッペパン 1コ	精白米 80	精白米 80	☆バーガーパン 1コ	精白米 65	精白米 80	
[厚揚げの五目炒め煮]	[すまし汁]	しお 0.4	揚げ油 6	[きざみみうどん]	炊き込みわかめ 1.6	豚肉 20	[ビーフシチュー]	[春雨のひき肉炒め]	菜めし 2.7	[コーンクリームスープ]	おおむぎ(押麦) 5	[八宝菜]	
豚肉 20	冷凍とうふ 20	オリーブ油 1	さとう 4	かまぼこ 10	[豚じやか]	にんじん 11	牛肉 20	豚ひき肉 30	[やっこ煮]	皮なし鶏肉 15	こいくちしようゆ 3	豚肉 20	
冷凍厚揚げ 50	ちらしかまぼこ(梅) 5	水 89	[野菜のスープ]	うすあげ 5	豚肉 25	白菜キムチ(1cmカット) 16	じやがいも 33	はるさめ 12	冷凍とうふ(大) 80	ホールコーン 20	(炊飯用)	かまぼこ 10	
にんじん 22	ちらしかまぼこ(鬼) 5	皮なし鶏肉 20	皮なし鶏肉 15	☆うどん 75	じゃがいも 61	いため油 0.5	にんじん 16	たまねぎ 33	豚肉 20	スイートコーン 25	水 95	はくさい 55	
干しいたけ 0.5	にんじん 5	さけ 1	キャベツ 36	えのきたけ 11	つきこんにやく 22	こいくちしようゆ 3.2	たまねぎ 44	キャベツ 44	いとこんにやく 20	たまねぎ 33	豚ばら肉(1cm巾) 10	にんじん 11	
たけのこ水煮 10	えのきたけ 11	たまねぎ 11	たまねぎ 22	にんじん 6	たまねぎ 36	さけ 2.2	エリンギ 6	にんじん 11	はくさい 44	にんじん 11	細切りこんぶ(15mm) 1	たまねぎ 33	
チンゲン菜 16	チンゲン菜 11	にんじん 6	にんじん 11	チンゲン菜 16	にんじん 22	☆ごま油 0.1	いため油 1	たけのこ水煮 10	にんじん 11	パセリ(乾燥) 0.04	にんじん 6	もやし 22	
たまねぎ 22	しお 0.2	オリーブ油 1	バセリ(乾燥) 0.04	しお 0.2	さとう 3	水 86	しお 0.6	干しいたけ 0.5	白ねぎ 5	いため油 0.5	いため油 0.5	たけのこ水煮 10	
白ねぎ 1	うすくちしようゆ 4	しお 0.2	しお 0.7	うすくちしようゆ 4	こいくちしようゆ 5	[五目たまごスープ]	こしよう 0.03	青ねぎ 5	こいくちしようゆ 2	しお 0.7	しお 0.5	干しいたけ 0.5	
にんにく 0.5	だしこんぶ 1	こしょう 0.03	こしょう 0.02	だしこんぶ 1	けずりぶし 0.5	皮なし鶏肉 10	☆小麦粉 5	土しようが 0.5	うすくちしようゆ 2	こしよう 0.02	こいくちしようゆ 1	土しようが 0.4	
土しようが 0.5	けずりぶし 1.5	トマトケチャップ 11	うすくちしようゆ 0.5	けずりぶし 1.5	水 30	冷凍とうふ 20	☆バター 5	いため油 1	みりん 1	☆牛乳 20	(炒め用)	いため油 1	
いため油 1	水 130	[ポトフ]	ボーンストック 2	水 140	[きりほしと青菜炒め]	☆たまご 22	トマトピューレ 7	こいくちしようゆ 4	けずりぶし 1.5	かたくり粉 1	[みそ汁]	しお 0.2	
さけ 2	[いわしのしようがだれ] ウィンナー 20	だしこんぶ 0.3	[鶏そぼろ丼]	うすあげ 5	はるさめ 4	トマトケチャップ 7	さとう 1	水 30	☆生クリーム 2	さつまいも 22	こしょう 0.03		
さとう 2	いわし(澱粉付き)7.5gカット	じやがいも 66	水 120	鶏挽肉 40	切干したいこん 5	にんじん 11	さとう 0.5	さけ 1	[くきわかめきんぴら]	とりがらスープ 10	だいこん 22	さけ 0.5	
うすくちしようゆ 3	40	たまねぎ 55	[ごぼうサラダ]	たまねぎ 44	にんじん 5	青ねぎ 3	ウスターソース 4	しお 0.1	鶏挽肉 10	水 70	えのきたけ 11	うすくちしようゆ 1.5	
みそ 1.2	揚げ油 4	にんじん 16	まぐろオイル漬 15	土しようが 0.5	チンゲン菜 16	しお 0.3	赤ワイン 1	こしよう 0.03	細ぎりきわかめ(冷凍) 10	[白身魚フライ]	青ねぎ 3	こいくちしようゆ 1.5	
3	ハ丁風みそ 1.2	土しようが 0.2	しめじ 6	ささがきごぼう 20	青ねぎ 2	いため油 0.5	こしよう 0.02	ポークブイヨン(袋) 7	オイスターソース 1.5	にんじん 6	☆白身魚フライ(小麦) 1コ	みそ 10	☆ごま油 0.5
・	トウバンジヤン 0.1	さとう 2.5	しお 0.6	にんじん 6	いため油 1	うすくちしようゆ 2.5	うすくちしようゆ 4	水 80	[もぞくスープ]	ささがきごぼう 15	揚げ油 5	煮干し 1	かたくり粉 1.5
4	とりがらスープ 5	さけ 1.6	こしょう 0.03	[ごまドレッシング]	こいくちしようゆ 4	さとう 1	ポークブイヨン(缶) 10	[キャベツとコーンのサラダ]	皮なし鶏肉 6	☆白ごま 1	[ソース]	だしこんぶ 0.3	ポークブイヨン(缶) 3
年生量	かたくり粉 1	みりん 0.4	ポークブイヨン(袋) 5	☆ごまドレッシング 1袋	さとう 2.5	さけ 0.5	水 120	キャベツ 44	乾燥もぞく 0.2	いため油 0.5	ソース(とんかつ) 1袋	水 130	水 10
）	水 15	こいくちしようゆ 2.5	水 50		みりん 1	みりん 0.5	[米粉魚ナゲット]	ホールコーン 10	たまねぎ 6	さとう 2.5	[五目豆]	[コーンシューマイ]	
（	[大根のスープ]	かたくり粉 0.2	[枝豆コーン]				おさかなナゲット 2コ	[ノンエッグマヨ]	しお 0.2	こいくちしようゆ 3	牛肉 7	☆コンシューマイ(小麦)	
）	皮なし鶏肉 5	水 7	むき枝豆 20				揚げ油 4	ノンエッグマヨ	こしよう 0.01	みりん 1	大豆(乾) 10	2コ	
g	だいこん 22	[ふくまめ]	ホールコーン 20					クラス1本	うすくちしようゆ 2.4	さけ 1	つきこんにやく 10	揚げ油 4	
）	にんじん 6	ふくまめ 1袋							とりがらスープ 6	水 2	にんじん 5		
）	しお 0.1								水 80		さとう 2		
）	こしょう 0.02								[ふりかけ]	ふりかけ 1袋	こいくちしようゆ 2.5		
）	うすくちしようゆ 2.5										水 20		
）	ポークブイヨン(缶) 6												
）	水 80												

エネルギー (kcal)	589	597	595	614	640	588	587	616	597	594	633	528	614
たんぱく質 (g)	22.6	24.2	24.1	22.4	25.7	21.0	25.1	22.6	21.2	24.0	26.0	20.6	22.5
塩分 (g)	1.5	1.8	2.1	2.2	2.2	2.0	2.5	2.4	2.1	2.5	2.9	2.9	1.1

平均栄養摂取量	ビタミン										塩分	○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	A μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g		○食品名に☆印があるのは、
601	16	28	323	2.1	216	0.51	0.49	19	4.8	2.1		大東市の5大アレルゲン(鶏卵・うずら卵・乳・乳製品・小麦、えび、ごま・ごま油)です。
学校給食摂取基準 (中学年)	650	エネルギーの 13~20% 以下	エネルギーの 28~30% 以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。



○令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、食材費についても市が全額負担し、児童にかかる学校給食を無償で提供しています。

○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

献立紹介 18日(水) 五目豆

【材料・分量(4人分)】

牛肉	50g	さとう	大さじ
乾燥大豆	60g	こいくちしょうゆ	大さじ
つきこんにやく	60g	水(戻し水含む)	120mℓ
にんじん	30g		
三度豆	20g		

【作り方】

- ① 大豆は流水で2~3回きれいに洗い、大豆の3倍くらいの水に前日からつけておく。
 - ② にんじんは角切り、三度豆2~3cm巾に切る。
 - ③ 大豆は水と戻し汁で柔らかく煮る。三度豆は下ゆでして、水にさらしておく。つきこん
 - ④ ③に牛肉、こんにゃく、にんじんを入れ、調味料を加えて大豆に味がしみこむようにこねる。
 - ⑤ 三度豆を仕上げに入れて煮含める。

水煮大豆を使って作ることも
できます。



大豆をもっと知ろう



大豆にはどんな栄養素が含まれているの？

たんぱく質

カルシウム

食物せんい

鉄分

大豆は他の豆に比べてたんぱく質が豊富に含まれるため、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養満点な食材です。また、大豆は加工しやすく様々な形で私たちの食卓に登場しています。

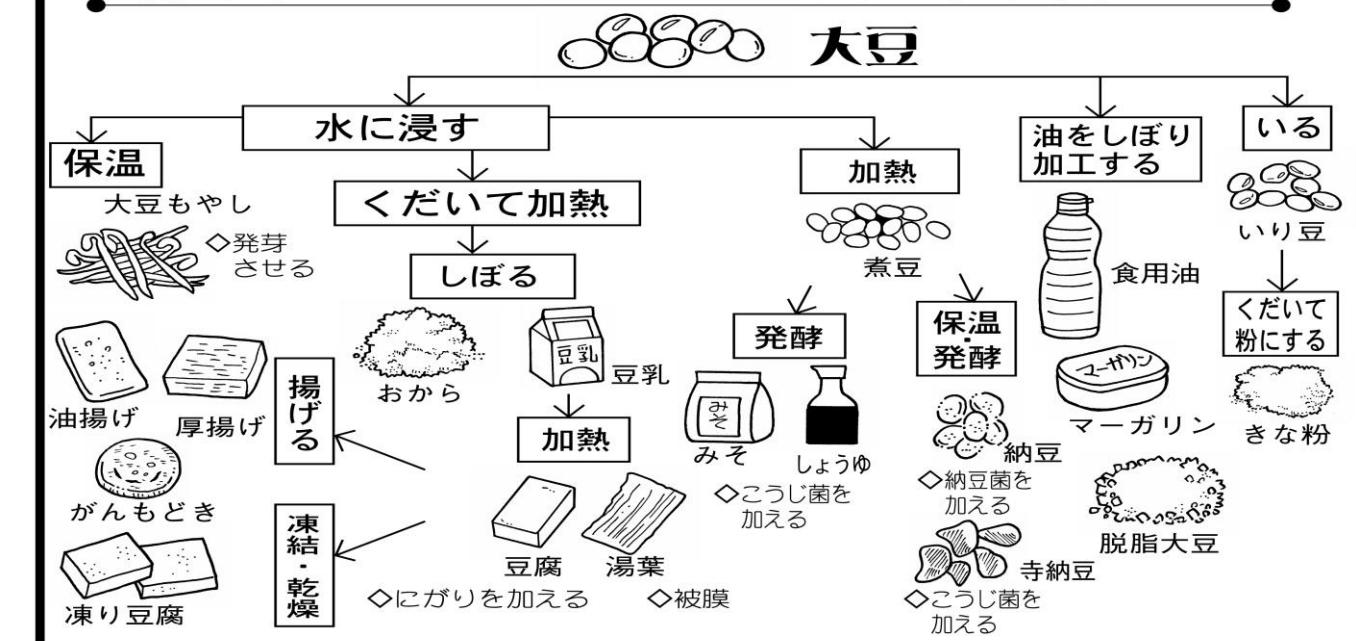
肉や魚に負けない
くらい、たんぱく質が
豊富です。丈夫な身
体を作ってくれます。

日本人が不足しが
な栄養素で、成長
の子どもたちの発
展を支えてくれます。

場をきれいにして
れる働きがあり、
秘を防いでくれま

血液を作るのに
必要で、貧血を防
いでくれます。

大豆からつくられる食べ物大集合!!



節分



節分は邪気を払い、無病息災を祈る行事です。節分は季節の変わり目である「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことをいい、実は年に4回あります。旧暦では「立春」で冬が終わり、春になって1年が始まる、と考えられていたため、立春の前日の節分は行事として伝えられてきました。

2月3日の献立は節分献立です。焼いた煙で邪気を払うといわれている「いわし」と「福豆」が出ます。福豆は自分の年の数あるいは1つ多く豆を食べて1年の無事を祈ります

