2024年度2月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

★年間もくひょう★

なかよく楽しく食事をしよう

☆2月のもくひょう☆

楽しく食べよう

「三寒四温」という言葉を知っていますか？三日間、寒い日が続くと、四日間、暖かい日が続く。こうして少しずつ季節が変わっていきます。

この時期は、寒暖差が大きく、体調をくずしやすくなります。栄養豊富な旬の食材を使った給食を、風邪をひかないためにも、残さずにしっかり食べましょう。春は、もうそこまできています。

3（月）

● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

とりすき
● とりにく
▲ たまねぎ
▲ はくさい
▲ しろねぎ
● やきどうふ
▲ えのきたけ
▲ きくな
いとこんにゃく
■ サラダあぶら
■ さとう
りょうりしゅ
しょうゆ

ちぎりさつまあげ
●▲ ちぎりこんさいさつまあげ

4（火）

● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

ぶたにくとやさいのみそいため
● ぶたにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
▲ キャベツ
▲ ふともやし
こんにゃく
■ サラダあぶら
● あかみそ
■ さとう
しょうゆ

かきたまじる
● うめがたかまほこ
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ えのきたけ
▲ みつば
● たまご
■ かたくりこ
けずりぶし
だしこんぶ
うすくちしょうゆ
みりん
しお

5（水）

● ぎゅうにゅう

■ **オリーブパン**

かぶのトマトシチュー
● ぶたにく
▲ にんにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
▲ かぶ
▲ トマト（みずに）
■ サラダあぶら
■ にゅう・こむぎなしブラウンルウ
▲ トマトピューレ
■ さとう
チキンブイヨン
ケチャップ
しょうゆ
のうこうソース
こしょう

ブロッコリーのサラダ
▲ キャベツ
▲ ブロッコリー

■ **コーンクリーミードレッシング**

6（木）

● ぎゅうにゅう

■ **コッペパン**

■ **メープルシロップ**

ホキのカレーふうみやき
● ホキ
▲ たまねぎ
■ サラダあぶら
しお
こしょう
カレーこ

だいこんのポトフ
● フランクフルトソーセージ
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ はくさい
▲ だいこん
▲ ぶなしめじ
▲ パセリ
とりがら
セロリ
ローリエ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

7（金）

● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

■ **ごまふりかけ**

ぶたにくとじゃがいものにもの
● ぶたにく
■ じゃがいも
▲ たまねぎ
▲ さんどまめ
■ サラダあぶら
■ さとう
けずりぶし
うすくちしょうゆ

あつあげのみそしる
● あつあげ
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ だいこん
▲ えのきたけ
▲ あおねぎ
● あかみそ
● しろみそ
にぼし

10（月）

● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

■ **コーヒーぎゅうにゅうのもと**

フェジョアーダ
● ぶたにく
● ベーコン
▲ にんにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
■ ひよこまめ
■ きんときまめ
■ しろいんげんまめペースト
■ サラダあぶら
のうこうソース
ケチャップ
ウスターソース
しお・こしょう
チリパウダー

スタディメニュー
6年 社会科
『日本とつながりの深い国々』

はくさいスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ はくさい
▲ えのきたけ
▲ パセリ
とりがら
セロリ
ローリエ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

11（火）

建国記念の日

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー（キロカロリー）	625	573
たんぱく質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 13～20	16
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の 20～30	30

12（水）

● ぎゅうにゅう

■ **コッペパン**

ぶたキムチどうふ
● ぶたにく
▲ つちしょうが
▲ にんじん
▲ はくさい
▲ ぶなしめじ
▲ チンゲンサイ
▲ にら
● とうふ
■ サラダあぶら
■ さとう
■ かたくりこ
チキンブイヨン
りょうりしゅ
しお
こしょう
しょうゆ
キムチのもと

ししゃものからあげ
●■ ししゃも（こなつき）
■ あぶら

13（木）

● ぎゅうにゅう

■ **コッペパン**

やきソーセージ
● フランクフルトソーセージ

ミネストローネ
● ぎゅうにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ トマト（みずに）
■ こめこマカロニ（ほし）
■ オリーブオイル
とりがら
セロリ
ローリエ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

▲ **ぽんかん**

14（金）

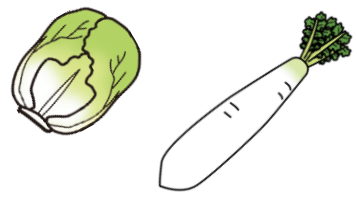
● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

さわらのしおこうじやき
● さわらのしおこうじづけ

ごもくまめ
● とりにく
▲ にんじん
▲ ごぼう
● だいず
● こんぶ
■ さとう
しょうゆ

かすじる
● ぶたにく
▲ にんじん
▲ だいこん
▲ はくさい
▲ あおねぎ
● あかみそ
● しろみそ
けずりぶし
さけかすペースト
うすくちしょうゆ



17（月）

● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

ホイコーロー
● ぶたにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
▲ キャベツ
▲ ピーマン
■ サラダあぶら
● あかみそ
トウバンジャン
テンメンジャン
しょうゆ

えびとはるさめのスープ
● むきえび
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ チンゲンサイ
■ はるさめ
▲ つちしょうが
とりがら
あおねぎ
つちしょうが
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

18（火）

● ぎゅうにゅう

とりめし
■ こめ
▲ ごぼう
● とりにく
■ さとう
しょうゆ
みりん
りょうりしゅ

こうやどうふのにもの
● こうやどうふ
▲ にんじん
▲ さんどまめ
■ さとう
けずりぶし
うすくちしょうゆ
しお

ぶたじる
● ぶたにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ だいこん
▲ ふともやし
▲ あおねぎ
こんにゃく
● あかみそ
けずりぶし

19（水）

● ぎゅうにゅう

毎月19日は食育の日

■ **バーカーパン**

たらフライ
●■ たらフライ
■ あぶら

ちゅうのうソース

キャベツぞえ
▲ キャベツ

コンソメスープ
● ベーコン
▲ にんじん
▲ たまねぎ
■ じゃがいも
▲ パセリ
とりがら
セロリ
ローリエ
うすくちしょうゆ
しお・こしょう

20（木）

● のむヨーグルト

■ **コッペパン**

ソーセージとポテトのオーブンやき
● フランクフルトソーセージ
■ じゃがいも
▲ たまねぎ
▲ パセリ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

コーンスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ ホールコーン
▲ クリームコーン
■ にゅう・こむぎなしホワイトルウ
とりがら
セロリ
ローリエ
しお
こしょう

21（金）

● ぎゅうにゅう

げんまいごはん
■ こめ
■ はつがげんまい

ハヤシライスのぐ
● ぎゅうにく
▲ にんにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ トマト（みずに）
▲ マッシュルーム
■ サラダあぶら
■ にゅう・こむぎなしブラウンルウ
▲ トマトピューレ
■ さとう
あかワイン
チキンブイヨン
のうこうソース
ケチャップ
しょうゆ
こしょう

フルーツミックスゼリー
▲■ フルーツゼリー（かんづめ）（もも・なし・みかん）
▲ みかん（かんづめ）

24（月）

振替休日

25（火）

● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

ちゃんこなべ
● とりにく
● やきどうふ
● あぶらあげ
▲ にんじん
▲ だいこん
▲ はくさい
▲ しろねぎ
● あかみそ
● しろみそ
けずりぶし
しょうゆ

ひじきのいためにに
● ひらてん
● ひじき
▲ ホールコーン
▲ にんじん
■ サラダあぶら
■ さとう
けずりぶし
みりん
しょうゆ

26（水）

● ぎゅうにゅう

■ **こめこパン**

いためビーフン
● ぶたにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ キャベツ
▲ にら
■ ビーフン
■ サラダあぶら
うすくちしょうゆ
オイスターソース
しお
こしょう

わかめスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ えのきたけ
▲ あおねぎ
● わかめ
とりがら
あおねぎ
つちしょうが
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

27（木）

● ぎゅうにゅう

■ **うずまきパン**

はくさいのクリームに
● とりにく
▲ たまねぎ
▲ にんじん
■ じゃがいも
▲ はくさい
▲ ぶなしめじ
▲ カリフラワー
■ サラダあぶら
■ サラダあぶら
■ バター
■ こむぎこ
● ぎゅうにゅう
● こなチーズ
チキンブイヨン
しお
こしょう

ハムとキャベツのソテー
● ハム
▲ にんじん
▲ キャベツ
■ サラダあぶら
しお
こしょう

28（金）

● ぎゅうにゅう

ごはん
■ こめ

● **あじつけのり**

さばのちゅうかに
● さば
▲ つちしょうが
● あかみそ
■ さとう
■ ごまあぶら
りょうりしゅ
トウバンジャン

ちゅうかスープ
● とりにく
▲ にんじん
▲ たまねぎ
▲ はくさい
▲ チンゲンサイ
▲ えのきたけ
とりがら
あおねぎ
つちしょうが
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

■‥き（ちからやねつになる）●‥あか（からだのにくや、ち、ほねになる）▲‥みどり（からだのちょうしをととのえる）

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら → 岸和田市 小学校 給食献立 検索