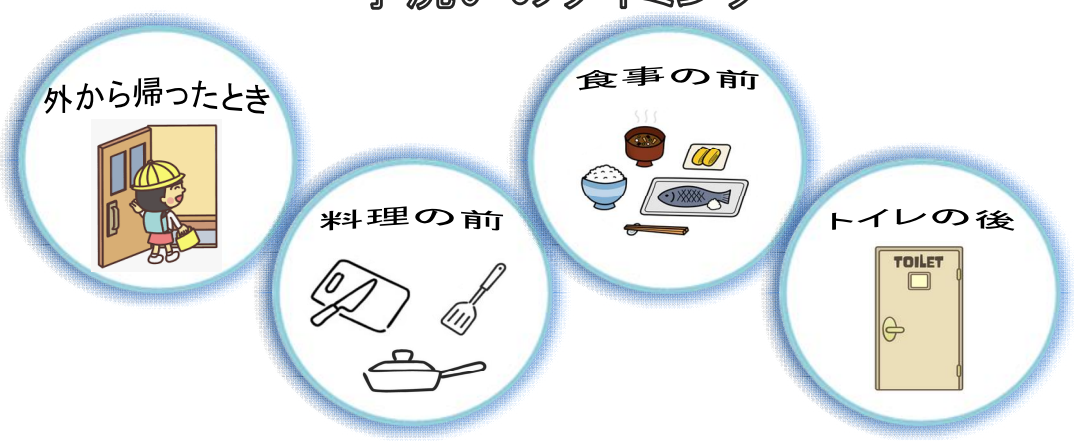
令和7年2月こんだて表

阪南市教育委員会　阪南市学校給食会

手洗い・うがいをしっかりしましょう

2月は暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しいです。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいが一番です

手洗いのタイミング



節分

節分とは「1年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。豆まきをして、いわしや恵方巻を食べるのが習慣になっています。

節分に食べる豆の数はいくつ？

年齢の数プラス1個の豆を食べることで、「来年も健康で幸せに過ごせますように」という願いが込められています。

3日　月

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- みそしる
- とりにくのたつたあげ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・みそ汁		
油あげ	3	643
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	4	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	
鶏肉	50	26.9
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
菜種油	3	脂質
		20.8

4日　火

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- パン
- ポトフ
- ハンバーグ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	20	661
じゃがいも	50	
玉ねぎ	30	
キャベツ	30	
人参	15	
パセリ	0.3	たんぱく質
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	1	
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	26.2
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
でん粉	0.25	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	2	脂質
菜種油	1	
		27.4

5日　水

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- マーボーどうふ
- あげギョーザ
- ボイルキャベツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
合い挽き肉	23	696
冷凍豆腐	80	
人参	13	
青ねぎ	6	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	たんぱく質
でん粉	2.3	
赤味噌	8	
トウバンジャン	0.05	
鶏ガラスープ	1	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	1.5	25.3
酒	0.5	
ごま油	0.6	
菜種油	1	
・揚げギョーザ	2個	
ギョーザ	36	
菜種油	4	脂質
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	
		23.3

6日　木

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- パン
- コーンスープ
- しろみざかなのフライ
- プチトマト

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コーンスープ		
鶏肉	15	540
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
コーン	20	
人参	10	
パセリ	0.1	たんぱく質
コンソメの素	0.8	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.22	
こしょう	0.01	
・白身魚のフライ	1個	
白身魚フライ	50	25.1
菜種油	4	
・プチトマト	2個	
プチトマト	20	
		脂質
		19.2

7日　金

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- にくだんごのスープ
- はるさめのごもくいため

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	623
玉ねぎ	20	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	
淡口しょうゆ	5	
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	10	21.7
にら	7	
人参	4	
たけのこ	4	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1.5	
濃口しょうゆ	3.8	脂質
砂糖	1.35	
酒	0.8	
菜種油	1	
		17.3

10日　月

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- けんちんじる
- まぐろのかくに
- ごまあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・けんちん汁		
油あげ	5	569
板こんにゃく	10	
冷凍豆腐	20	
人参	10	
白菜	10	
里芋	10	たんぱく質
もやし	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
酒	1	
削り節	3	
・鮪の角煮		29.1
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1	
酒	5	脂質
・ごまあえ		
白菜	25	
ほうれん草	20	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	11.3

12日　水

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- カレーライス
- ささみのちゅうかサラダ
- ふくじんづけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	35	681
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
グリンピース	5	
しょうが	0.2	たんぱく質
にんにく	0.15	
オニオンソテー	5	
トマトケチャップ	4	
カレールウ	20	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょゆ	1	27.2
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ササミチャンク	25	
もやし	20	脂質
ほうれん草	15	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
酒	0.1	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	17.1
サラダ油	0.4	
・福神づけ		
福神づけ	8	

13日　木

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- こくとうパン
- オニオンスープ
- ポークチャップ
- ボイルキャベツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	612
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
白ワイン	0.3	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・ポークチャップ	1個	
豚肉	50	27.6
玉ねぎ	3	
でん粉	0.2	
トマトケチャップ	4.5	
トンカツソース	2	
濃口しょうゆ	0.5	
砂糖	1.5	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	24

14日　金

こんだて名
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- わかめスープ
- チンジャオロース

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・わかめスープ		
焼き豚	10	567
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
鶏ガラスープ	1	
淡口しょうゆ	5	
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	
人参	10	21.6
たけのこ	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	
酒	1	
菜種油	1	脂質
		15.9

献立表

こんだてる　17日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
にくじゃが
ちぐさあえ
かつおふりかけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・肉じゃが		
牛肉	20	596
平天	10	
糸こんにゃく	10	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	
人参	10	たんぱく質
さやいんげん	2.5	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.5	
みりん	1	
菜種油	0.5	
削り節	2	24.6
・千草あえ		
いか	15	
油あげ	3.6	
キャベツ	23	
人参	7.2	
もやし	7.2	脂質
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.77	
米酢	0.65	
ごま油	0.1	
・かつおふりかけ	1個	
かつおふりかけ	2.5	14.3

こんだてる　18日　火

ぎゅうにゅう
げんりょうパン
みそラーメン
ごぼうサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・みそラーメン		
冷凍中華めん	45	565
豚肉	20	
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
コーン	5	
しょうが	0.3	
赤味噌	12.5	
豚骨スープ	8	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	23.4
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・ごぼうサラダ		
焼きちくわ	12	
キャベツ	20	
ささがきごぼう	8	脂質
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	
		21.4

こんだてる　19日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
ちんげんさいのスープ
トリニータどん

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・チンゲンサイのスープ		
焼き豚	15	683
春雨	3	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	20	
人参	10	
もやし	10	たんぱく質
しょうが	0.3	
鶏ガラスープ	3	
淡口しょうゆ	5	
・トリニータ丼		
鶏肉	53	
にら	10	24.9
しょうが	0.3	
にんにく	0.2	
でん粉	8	
濃口しょうゆ	4.8	
塩	0.1	
こしょう	0.02	脂質
砂糖	3.2	
みりん	0.6	
酒	2	
ごま油	0.6	
トウバンジャン	0.05	
コチュジャン	0.6	22.3
菜種油	4	

こんだてる　20日　木

ぎゅうにゅう
パン
ミネストローネ
フランクフルト
いよかん(生)

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミネストローネ		
鶏肉	20	611
玉ねぎ	30	
人参	20	
キャベツ	20	
じゃがいも	10	
パセリ	0.5	たんぱく質
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	7	
白ワイン	0.5	
コンソメの素	1.1	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.4	25
こしょう	0.01	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・いよかん(生)	1/4個	
いよかん	75	脂質
		25

こんだてる　21日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
はっぽうさい
あげシューマイ
かいそうサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・八宝菜		
豚肉	25	648
えび	10	
玉ねぎ	30	
白菜	25	
人参	10	
たけのこ	10	たんぱく質
しいたけ	8	
チンゲンサイ	5	
でん粉	1.5	
鶏ガラスープ	2	
淡口しょうゆ	4	
塩	0.1	23.8
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
菜種油	1	
・揚げシューマイ	2個	
シューマイ	36	
菜種油	3	脂質
・海藻サラダ		
キャベツ	20	
人参	5	
海藻ミックス	0.7	
和風ドレッシング	5	
		20.7

振替休日

26日 かす汁

1716年の創業以来、浪花酒造では和泉山脈の良質な伏流水を使って清酒を造り続けています。2023年開催の全国新酒鑑評会で金賞を受賞しました。学校給食では毎年ご厚意で「酒粕」を提供していただいています。

こんだてる　25日　火

ぎゅうにゅう
げんりょうパン
かやくうどん
やきとりふう
ボイルキャベツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・かやくうどん		
冷凍うどん	60	573
油あげ	5	
焼きかまぼこ	20	
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	2	
昆布	0.7	
・焼き鳥風		
鶏肉	50	
白ネギ	7	
にんにく	0.01	27.6
みりん	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
菜種油	0.4	
・ボイルキャベツ		脂質
キャベツ	35	
ウスターソース	2	
		21.5

こんだてる　26日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
かすじる
さといもコロッケ
ごまあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・かす汁		
鮭角切り	25	663
油あげ	5	
突こんにゃく	10	
大根	20	
人参	10	
里芋	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
酒かす	3	
赤味噌	6	
白味噌	3	
削り節	3	
・里芋コロッケ	1個	
里芋コロッケ	50	26.4
菜種油	4	
・ごまあえ		
白菜	25	
ほうれん草	20	
白ゴマ	1	脂質
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	
		19

こんだてる　27日　木

ぎゅうにゅう
パン
ビーフシチュー
はるさめのしょうゆマヨネーズあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ビーフシチュー		
牛肉	35	644
玉ねぎ	40	
じゃがいも	30	
人参	15	
グリンピース	7	
マッシュルーム	5	
オニオンソテー	10	たんぱく質
トマトケチャップ	1.2	
ウスターソース	0.5	
ハヤシルウ	10	
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	1	25.1
こしょう	0.02	
・春雨の醤油マヨネーズあえ		
焼き豚	10	
春雨	5	
ほうれん草	20	
人参	5	脂質
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	
		27.3

こんだてる　28日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
かふうスープ
ヤンニョムチキン
ナムル

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・華風スープ		
焼き豚	15	669
春雨	2	
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
鶏ガラスープ	2	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
・ヤンニョムチキン		
鶏肉	50	
にんにく	0.1	
でん粉	5	24.5
トマトケチャップ	4	
コチュジャン	1.8	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.8	
みりん	1	
塩	0.1	脂質
こしょう	0.02	
菜種油	4	
・ナムル		
小松菜	25	
人参	10	
白ゴマ	1	22.1
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	

中学校給食の可食量について

- ご飯(精米量)　100g　減量時90g
- パン(小麦粉量)　75g　減量時65g
- 調理加工品
  (ハンバーグ・コロッケ等)　1個 70g程度
- 魚・肉切身　1個 60g程度
- 汁物・和え物等　小学校中学年の20%増

＊献立表は小学校中学年用に統一しています。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

好き嫌いせず、残さず食べることで食品ロスに繋がります

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	カルシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB_1	ビタミンB_2	ビタミンC
小学校中学年	2月平均	625 kcal	25.3 g	20.5 g	309 mg	2.1 mg	374 μg	0.51 mg	0.55 mg	23 mg
	学校給食摂取基準	660	20	摂取エネルギーの25～30%	350	3	140	0.4	0.5	23
中学生	2月平均	749	29.8	23.5	326	2.6	433	0.63	0.61	27
	学校給食摂取基準	850	28	摂取エネルギーの25～30%	420	4	210	0.6	0.6	33

献立表