学校給食予定献立表

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html
QRコード

厳しい寒さが続いていますが、２月は節分に立春と暦の上では春を迎える月です。季節の食べ物や体を温める料理を食べて寒さに負けず元気に過ごしましょう。

少年写真新聞社「給食＆食育だよりセレクトブック」参考

本日の給食はコチラから

食物アレルギー対応
除去するもの〔５種類９品目〕

- ●卵
- ▲乳製品〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
- ■いか
- ★えび
- ◆かに

除去対象献立名

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

令和８年２月分

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

二月二日(月)

献立名：全粒粉パン／牛乳／ハンバーグ／コーン／ポテトサラダ／かぶのスープ／（バイキング給食 第七小学校 5年）／北小 メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
602	23.5	27.6

食品名	数量
赤 ハンバーグ	1個
黄 油	1
赤ワイン	2
トマトケチャップ	2
黄 さとう	0.7
とんかつソース	0.5
こしょう	0.01
黄 でん粉	0.2
黄 じゃがいも	25
緑 きゅうり	15
緑 にんじん	7
緑 コーン	3
黄 コーンドレッシング	5.5
塩	0.05
こしょう	0.01
赤 ウィンナー	5
緑 キャベツ	20
緑 かぶ	20
緑 ほうれん草	10
赤 鶏がらスープ	8
コンソメ	1.2
チキンブイヨン	0.8
淡口しょうゆ	0.5
塩	0.1
黄 でん粉	1.5

三日(火) 節分献立

献立名：ツナごまサラダ手巻き／（ごはん／ツナごまサラダ／手巻きのり）／牛乳／大豆と鶏肉の煮物／いわしのつみれ団子汁／（バイキング給食 東小学校 3年 1組・2組・3組）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
624	28.9	19.9

食品名	数量
赤 ツナ	15
緑 きゅうり	20
緑 コーン	10
黄 ねりごま	3.5
淡口しょうゆ	1.5
酢	1
黄 さとう	0.8
塩	0.2
黄 米油	0.5
赤 鶏肉	35
赤 大豆	5
黄 さとう	3
緑 だいこん	15
黄 つきこんにゃく	7
緑 にんじん	5
濃口しょうゆ	3
酒	2
黄 さとう	1.5
みりん	1
黄 油	1
黄 でん粉	0.1
赤 いわし団子	15
緑 はくさい	28
緑 ごぼう	7
緑 白ねぎ	5
赤 うるめさば節	3
赤 いりこだし	0.5
赤 白みそ	7
赤 赤みそ	4
赤 焼のり	1個

四日(水)

献立名：ミニロール／牛乳／焼きそば／青梗菜と鶏団子の中華あん／金時豆の甘煮／（バイキング給食 東小学校 3年 4組・5組）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
614	25.5	24.6

食品名	数量
赤 豚肉	20
赤 粉かつお	1.5
中華乾麺	25
緑 キャベツ	35
緑 にんじん	15
赤 鶏がらスープ	8
とんかつソース	7
ウスターソース	2
トマトケチャップ	2
黄 さとう	1.5
酒	1
中華スープ	0.4
黒こしょう	0.06
黄 油	3
赤 鶏肉団子	20
緑 だいこん	40
緑 チンゲンサイ	10
赤 鶏がらスープ	3
酒	1.5
オイスターソース	0.5
黄 さとう	0.5
淡口しょうゆ	0.4
中華スープ	0.2
チキンブイヨン	0.1
ごま油	0.5
黄 でん粉	0.7
赤 金時豆	6
黄 さとう	4
塩	0.02

五日(木)

献立名：ごはん／牛乳／さばのみぞれあん／ほうれん草のごま白あえ／酒粕入りみそ汁／（バイキング給食 東小学校 4年 4組・5組）／南第一小・南第三小 赤しそふりかけのおにぎり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
609	29.4	22.8

食品名	数量
赤 さば	1切
塩	0.3
黄 油	0.5
緑 だいこん	6
黄 さとう	1
淡口しょうゆ	0.5
緑 すだち果汁	0.5
塩	0.01
黄 でん粉	0.2
赤 豆腐	12
緑 キャベツ	15
緑 ほうれん草	15
黄 つきこんにゃく	5
黄 ねりごま	3
赤 ひじき	0.5
濃口しょうゆ	0.5
黄 さとう	0.4
黄 いりごま	0.5
淡口しょうゆ	1.5
黄 さとう	0.5
みりん	0.5
赤 鶏肉	10
緑 はくさい	23
緑 にんじん	5
緑 ごぼう	5
緑 みずな	3
赤 うるめさば節	3
赤 いりこだし	0.5
赤 白みそ	8
赤 赤みそ	3
酒かすペースト	3

六日(金)

献立名：チキンカレーライス／（増量玄米ごはん／チキンカレー）／牛乳／福神漬／みかんゼリー／（バイキング給食 東小学校 6年 3組・4組・5組）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
607	22.2	12.7

食品名	数量
赤 鶏肉	40
緑 たまねぎ	40
黄 じゃがいも	25
緑 にんじん	20
緑 キャベツ	20
赤 白いんげん豆ペースト	10
緑 しょうが	0.4
緑 にんにく	0.2
トマトケチャップ	4.2
とんかつソース	3.5
ウスターソース	2
濃口しょうゆ	1.6
黄 はちみつ	1.5
コンソメ	1
チキンブイヨン	1
カレー粉	0.4
塩	0.1
こしょう	0.02
クミン	0.02
カルダモン	0.01
ガラムマサラ	0.01
黄 油	1.5
黄 米粉	6
緑 福神漬	8
黄 みかんゼリー	1個

九日(月) オリンピック献立

献立名：ライ麦パン／牛乳／ミラノ風米粉カツレツ／イタリアン海藻サラダ／トマトラビオリスープ／（バイキング給食 西小学校 2年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
621	22.8	26.6

食品名	数量
赤 米粉ポークカツレツ	1個
黄 揚げ油	6
バジル	0.01
緑 たまねぎ	30
緑 きゅうり	10
緑 にんじん	5
赤 海藻ミックス	0.5
淡口しょうゆ	1.2
酢	0.7
黄 さとう	0.5
塩	0.1
パセリ	0.02
ガーリックパウダー	0.01
オリーブ油	0.5
黄 ラビオリ	15
緑 キャベツ	25
黄 じゃがいも	10
緑 セロリ	3
緑 にんにく	0.1
緑 水煮トマト	8
トマトケチャップ	8
赤 鶏がらスープ	7
コンソメ	1
チキンブイヨン	0.5
黄 さとう	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
黄 でん粉	1

十日(火)

献立名：減量ごはん／牛乳／みそちゃんぽん麺／鮭の南蛮だれ／さつまいもとひじきの煮物／（バイキング給食 西小学校 3年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
623	29.6	16.4

食品名	数量
赤 豚肉	15
赤 さつまあげ	3
黄 スパゲッティ	20
緑 キャベツ	28
緑 たまねぎ	15
緑 コーン	7
緑 しょうが	0.2
赤 しょうめさば節	3.5
赤 鶏がらスープ	8
赤 赤みそ	6
赤 白みそ	4
淡口しょうゆ	2
中華スープ	0.7
塩	0.05
こしょう	0.01
黄 油	1
黄 でん粉	2
赤 塩鮭	1切
黄 油	0.5
酢	1
黄 さとう	1
淡口しょうゆ	0.4
塩	0.05
黄 でん粉	0.2
赤 うすあげ	5
黄 さつまいも	20
緑 にんじん	10
黄 つきこんにゃく	5
赤 ひじき	1.5
濃口しょうゆ	1
酒	1
黄 さとう	1
みりん	0.5
黄 油	0.3

十二日(木)

献立名：全粒粉パン／牛乳／鶏肉とじゃがいものトマト煮／ごぼうのごまドレサラダ／ほうれん草たまごスープ（除去食 ほうれん草スープ）／（バイキング給食 西小学校 4年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
622	26.3	25.4

食品名	数量
赤 鶏肉	40
赤 じゃがいも	25
黄 たまねぎ	20
緑 しめじ	5
緑 トマトケチャップ	10
緑 トマトピューレ	6
赤 赤ワイン	1
赤 とんかつソース	1
赤 ウスターソース	0.5
赤 さとう	0.3
赤 塩	0.05
パセリ	0.02
こしょう	0.01
油	1.5
でん粉	2
黄 ごぼう	23
黄 酒	1.5
赤 さとう	1
淡口しょうゆ	0.5
黄 キャベツ	20
黄 にんじん	7
黄 ねりごま	2.5
いりごま	1
淡口しょうゆ	1.2
黄 さとう	0.8
赤 酢	0.2
黄 米油	1
緑 ●たまご	15
黄 米粉マカロニ	3
赤 はくさい	20
緑 ほうれん草	15
コーン	5
黄 鶏がらスープ	8
コンソメ	1.5
黄 チキンブイヨン	0.8
淡口しょうゆ	0.2
塩	0.2
こしょう	0.01
でん粉	2.5

十三日(金)

献立名：豚肉と厚揚げのねぎ塩丼／（ごはん／豚肉と厚揚げのねぎ塩丼の具）／牛乳／切干大根の煮物／（バイキング給食 東小学校 4年 1組・2組・3組）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
595	25.1	17.6

食品名	数量
赤 豚肉	45
赤 あつあげ	18
緑 キャベツ	40
緑 たまねぎ	25
緑 白ねぎ	10
緑 にんじん	10
緑 にんにく	0.5
淡口しょうゆ	1.2
黄 さとう	1.2
酒	1.2
中華スープ	0.5
塩	0.5
黒こしょう	0.02
黄 ごま油	1.5
黄 でん粉	3
赤 さつまあげ	7
緑 こまつな	10
緑 切干だいこん	6
緑 しめじ	5
濃口しょうゆ	1.8
酒	1.8
みりん	1.8
黄 さとう	1.5
黄 油	1.5

十六日(月)

献立名：うずまきパン／牛乳／カレーミートカツ／さつまいもスプレッド／オニオンスープ／（バイキング給食 東小学校 6年 1組・2組）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
624	23.2	21.3

食品名	数量
赤 カレーミートカツ	1個
黄 揚げ油	6
黄 さつまいも	33
緑 りんご缶	17
黄 さとう	8
緑 レモン果汁	0.3
シナモン	0.03
赤 ウィンナー	5
緑 たまねぎ	35
緑 キャベツ	20
緑 にんじん	7
緑 しめじ	5
赤 鶏がらスープ	7
コンソメ	1
チキンブイヨン	0.5
淡口しょうゆ	0.5
塩	0.15
こしょう	0.01
黄 でん粉	1.5

十七日(火)

献立名：ごはん／牛乳／すき焼き／ブロッコリーのおかかあえ／ツナそぼろ／（バイキング給食 第七小学校 2年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
639	28.3	22.5

食品名	数量
赤 牛肉	40
赤 焼き豆腐	30
赤 はくさい	35
緑 たまねぎ	20
緑 糸こんにゃく	15
緑 こまつな	10
緑 にんじん	10
濃口しょうゆ	6
黄 さとう	3.5
酒	3
みりん	2
黄 油	0.5
黄 でん粉	1
赤 糸かつお	0.4
緑 だいこん	35
緑 ブロッコリー	15
淡口しょうゆ	1.2
黄 さとう	0.8
緑 すだち果汁	0.5
塩	0.1
黄 米油	0.5
赤 ツナ	25
緑 キャベツ	20
緑 えだ豆	5
緑 しょうが	0.1
濃口しょうゆ	1.7
みりん	1
黄 さとう	1
黄 油	0.7

十八日(水)

献立名：パンプキンパン／牛乳／カレーうどん／鶏肉とじゃがいものオイスター炒め／大豆とじゃこの甘辛／（バイキング給食）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
593	28.7	20.9

食品名	数量
赤 豚肉	6
黄 うどん	45
緑 たまねぎ	40
緑 にんじん	10
緑 ほうれん草	8
緑 しょうが	0.4
緑 にんにく	0.3
赤 うるめさば節	1
カレー粉	0.4
濃口しょうゆ	3
とんかつソース	2
トマトケチャップ	2
ウスターソース	1
コンソメ	0.4
チキンブイヨン	0.4
塩	0.1
こしょう	0.01
黄 油	1
黄 でん粉	2
赤 鶏肉	40
黄 じゃがいも	20
緑 キャベツ	15
緑 にんにく	0.2
濃口しょうゆ	3
酒	1
オイスターソース	1
黄 さとう	0.5
塩	0.1
黒こしょう	0.03
黄 油	1.5
黄 でん粉	1
赤 水煮大豆	20
赤 かえちりめん	1.5
緑 ごぼう	10
濃口しょうゆ	1.5
みりん	1.5
黄 さとう	1.5
酢	0.3
黄 油	1.5
黄 でん粉	0.5

2月19日(木)～27日(金)の献立表は裏面にあります

十九日(木)

献立名：ハヤシライス／（増量玄米ごはん／ビーフハヤシ）／牛乳／福神漬／フルーツヨーグルト（除去食 フルーツポンチ）／（バイキング給食 北小学校 4年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
657	24.4	17.3

食品名	数量
赤 牛肉	40
赤 あらびき大豆フレーク	3
緑 たまねぎ	60
緑 にんじん	20
緑 しめじ	10
緑 水煮トマト	15
赤 鶏がらスープ	8
緑 トマトピューレ	8
トマトケチャップ	8
赤ワイン	6
とんかつソース	3
赤 八丁みそ	3
黄 さとう	1.5
ウスターソース	1
コンソメ	1
チキンブイヨン	1
塩	0.1
こしょう	0.02
黄 油	2
黄 米粉	5
緑 福神漬	8
赤 ▲調理用ヨーグルト	20
緑 みかん缶	15
黄 マスカットダイスゼリー	12
黄 ももダイスゼリー	12
緑 和梨缶	10

二十日(金)

献立名：ごはん／牛乳／おでん／わかさぎの唐揚げ／青梗菜のごま中華あえ／（バイキング給食 西小学校 1年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	28.1	19.1

食品名	数量
赤 鶏肉	35
赤 あつあげ	20
赤 ちくわ	10
緑 だいこん	30
黄 じゃがいも	30
黄 板こんにゃく	10
赤 うるめさば節	2
濃口しょうゆ	2.5
淡口しょうゆ	1
酒	1
黄 さとう	1
みりん	1
黄 でん粉	0.2
赤 わかさぎの唐揚げ	40
黄 揚げ油	6
塩	0.2
こしょう	0.03
緑 はくさい	27
緑 チンゲンサイ	15
緑 にんじん	8
緑 にんにく	0.04
黄 いりごま	0.8
濃口しょうゆ	1.5
酒	0.5
中華スープ	0.2
黄 さとう	0.2
塩	0.1
黄 ごま油	0.5

二十四日(火)

献立名：ごはん／牛乳／豚キムチ／胡瓜の浅漬け／さつま汁／（バイキング給食 南第三小学校 4年・5年・6年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
584	25.4	16.8

食品名	数量
赤 豚肉	45
緑 キャベツ	18
緑 白菜キムチ	18
緑 ほうれん草	15
黄 さとう	1
酒	0.5
濃口しょうゆ	0.2
中華スープ	0.2
黄 油	1.5
黄 でん粉	1
緑 きゅうり	38
緑 にんじん	7
赤 塩昆布	0.1
塩	0.2
赤 昆布パウダー	0.1
赤 鶏肉	10
黄 さつまいも	25
緑 たまねぎ	20
赤 わかめ	0.3
赤 うるめさば節	3.5
赤 いりこだし	1
赤 白みそ	7
赤 赤みそ	4

二十五日(水)

献立名：フィッシュサンド／（バーガーパン／フィッシュフライ／コーンドレッシングサラダ）／牛乳／カレーポトフ／（バイキング給食 第七小学校 6年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
617	27.6	26.2

食品名	数量
赤 フィッシュフライ	1個
黄 揚げ油	6
濃厚ソース	2.5
緑 キャベツ	20
緑 きゅうり	20
黄 コーンドレッシング	6
塩	0.1
こしょう	0.01
赤 鶏肉	30
黄 米粉マカロニ	3
緑 たまねぎ	30
黄 じゃがいも	20
緑 にんじん	15
緑 ブロッコリー	5
緑 にんにく	0.2
赤 鶏がらスープ	5
白ワイン	1
コンソメ	1
チキンブイヨン	0.6
黄 さとう	0.5
カレー粉	0.2
塩	0.1
こしょう	0.01
黄 油	1
黄 でん粉	1.5

二十六日(木)

献立名：ココアパン／牛乳／豚肉とごぼうのガーリック炒め／白菜のゆずサラダ／かぼちゃの豆乳クリームスープ／東小 揚げパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
581	29.2	22.2

食品名	数量
赤 豚肉	45
緑 ごぼう	15
緑 キャベツ	30
緑 にんにく	0.2
淡口しょうゆ	1.5
黄 さとう	1
塩	0.2
ガーリックパウダー	0.03
こしょう	0.02
黄 油	1.6
緑 はくさい	30
緑 きゅうり	15
緑 にんじん	5
淡口しょうゆ	1.2
黄 さとう	0.3
緑 ゆず果汁	0.05
塩	0.01
黄 米油	0.1
赤 鶏ミンチ	15
赤 豆乳	15
黄 かぼちゃ	25
緑 たまねぎ	20
赤 白いんげん豆ペースト	10
緑 鶏がらスープ	8
コンソメ	1.2
チキンブイヨン	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
黄 でん粉	2.5

二十七日(金)

献立名：ごはん／牛乳／さわらの生姜あん／小松菜の煮物／豚汁／（バイキング給食 第七小学校 1年）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
594	29.7	19.3

食品名	数量
赤 さわら	1切
塩	0.2
黄 油	0.3
緑 しょうが	0.2
ジンジャーパウダー	0.01
赤 うるめさば節	0.3
淡口しょうゆ	0.8
みりん	0.3
塩	0.01
黄 でん粉	0.5
赤 うすあげ	8
緑 だいこん	25
緑 こまつな	12
緑 にんじん	10
緑 しょうが	0.2
濃口しょうゆ	2
酒	1
みりん	0.6
黄 さとう	0.5
黄 油	0.2
黄 でん粉	1
赤 豚肉	10
緑 たまねぎ	25
黄 じゃがいも	18
緑 ごぼう	5
赤 うるめさば節	3
赤 赤みそ	7
赤 白みそ	4

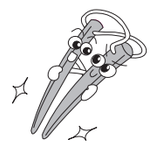
献立表に記された数量は小学校平均の数字です

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の２月分平均	612	17.4	31.0	341	240	0.4	0.5	28
文部科学省栄養基準量	650	13～20%	20～30%	350	200	0.4	0.4	25

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください



大阪の食材

地産地消の推進から２月のみずな・こまつなは大阪で収穫された次のものを使用する予定です。

- 大阪産みずな
- 大阪産こまつな

大阪狭山市の食材

地産地消の推進から２月５日（木）、6日（金）、9日（月）、12日（木）、18日（水）、25日（水）のキャベツは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。

マークが目印です。

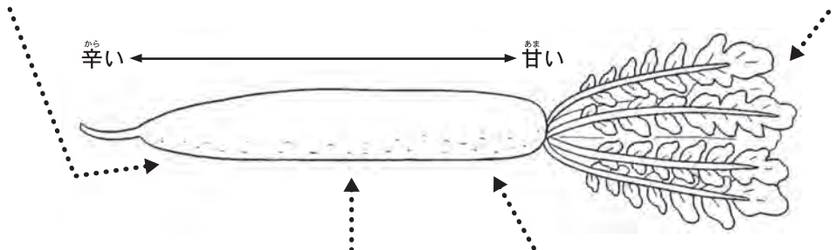
冬が旬！「だいこん」のひみつ

煮物やみそ汁、サラダなど、いろいろな料理に入っている「だいこん」は、冬が旬で、最も栄養が高く、甘みも増しておいしくなります。にんじんやごぼうなどと同じ根の部分を食べる野菜の仲間で、葉に近い部分は甘みがあり、先に行くほど辛みが出てくるので、料理に合わせて使い分けてみましょう。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

根の先の部分は、辛みがあるため、みそ汁の具や漬物などに適しています。

葉は、料理の彩りになるほか、菜めしや漬物、炒め物などにも使うことができます。

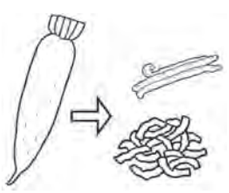


真ん中は、やわらかく形もそろっているため、おでんや煮物などの料理に適しています。

葉に近い部分は、甘みがあるので、サラダやだいこんおろしなど、生で食べる料理に適しています。

だいこんの変身

だいこんは乾燥させると「切干だいこん」などの干しだいこんになります。乾物にすると、保存性が高くなり、風味が増し、食物繊維が豊富です。干しだいこんは、保存食として昔から様々な地域で食べられており、水で戻す時間が短く、あくも少ないので色々な料理に扱いやすい食材です。



「家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品」参考

料理紹介

～ミラノ・コルティナ 2026 冬季オリンピック～

「オリンピック献立」

９日は、オリンピック開催国であるイタリア共和国の料理です。スープに入っている『ラビオリ』は、２枚の小麦の皮にひき肉や野菜などの具を挟み、切り分けたパスタの一つです。

よくかんで食べる子 元気なさやまっ子

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoikuiinkai/3/index.html
QRコード

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。