令和6年度

# 2月の予定献立表

八幡市立南山小学校

## 2月3日(月)　小 582 kcal　中 747 kcal

いわしのかば焼き丼
牛乳
具沢山のみそ汁
節分豆

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 濃口しょうゆ | 2 g |
| 薄口しょうゆ | 2 g |
| 酒 | 2 g |
| 開いわし | |
| 小学校 40g | 1 枚 |
| 中学校 50g | 1 枚 |
| 片栗粉 | 4 g |
| 米粉 | 2 g |
| 揚げ油 | 4 g |
| 濃口しょうゆ | 1.5 g |
| さとう | 1 g |
| 酒 | 0.5 g |
| 水 | 1.5 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| にんじん | 5 g |
| はくさい | 25 g |
| 大根 | 20 g |
| ごぼう | 10 g |
| 油揚げ | 5 g |
| 突きこんにゃく | 10 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g |
| 八幡のみそ | 9 g |
| 八幡の白みそ | 3 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 100 g |
| 節分豆 | 1 袋 |

節分献立

## 2月4日(火)　小 582 kcal　中 719 kcal

ごはん
牛乳
☆豚キムチ
中華風コーンスープ

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| 豚肉 | 40 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 25 g |
| キャベツ(八幡産) | 30 g |
| キムチ(ﾉﾝｱﾙﾙｹﾞﾝ) | 25 g |
| にら | 5 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| さとう | 0.5 g |
| 酒 | 1.5 g |
| 濃口しょうゆ | 3 g |
| 液卵 | 20 g |
| 鶏肉 | 10 g |
| たけのこ(水煮) | 10 g |
| にんじん | 10 g |
| クリームコーン | 30 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g |
| 塩 | 0.5 g |
| 薄口しょうゆ | 2 g |
| チキンスープ | 6 g |
| ごま油 | 0.5 g |
| 片栗粉 | 1 g |
| 水 | 100 g |

肉部門での第１位は、
「豚キムチ」でした。

## 2月5日(水)　小 562 kcal　中 693 kcal

ゆかりご飯
牛乳
肉じゃが
かわりあえ

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| ゆかり | 2 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| 牛肉 | 20 g |
| にんじん | 20 g |
| たまねぎ | 50 g |
| 糸こんにゃく | 20 g |
| じゃがいも | 70 g |
| 三度豆 | 5 g |
| さとう | 3 g |
| 濃口しょうゆ | 6 g |
| みりん | 1 g |
| けずりぶし | 1 g |
| 水 | 30 g |
| キャベツ(八幡産) | 20 g |
| 小松菜 | 15 g |
| ホールコーン | 10 g |
| にんじん | 5 g |
| ちりめんじゃこ | 3 g |
| レモン果汁 | 1 g |
| さとう | 0.5 g |
| 濃口しょうゆ | 2 g |
| サラダ油 | 0.5 g |

## 2月6日(木)　小 577 kcal　中 710 kcal

セルフキンパ
(韓国風手まき寿司)
牛乳
春雨スープ

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 牛肉 | 40 g |
| おろしにんにく | 0.2 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| さとう | 0.7 g |
| 濃口しょうゆ | 1 g |
| コチュジャン | 1 g |
| 小松菜 | 25 g |
| にんじん | 8 g |
| 刻みたくあん | 10 g |
| ごま油 | 0.3 g |
| さとう | 1 g |
| 濃口しょうゆ | 2 g |
| 酒 | 0.5 g |
| 手巻きのり | 1 袋 |
| 牛乳 | 1 本 |
| 豚肉 | 10 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 20 g |
| 太もやし | 12 g |
| はるさめ | 7 g |
| にら | 5 g |
| 塩 | 0.4 g |
| こしょう | 0.02 g |
| 薄口しょうゆ | 3 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 100 g |

## 2月7日(金)　小 718 kcal　中 898 kcal

セルフハンバーガー
牛乳
人参と玉ねぎのスープ
フライドポテト

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| バーガーパン | 1 こ |
| 牛ミンチ | 30 g |
| 豚ミンチ | 30 g |
| たまねぎ | 25 g |
| パン粉 | 7 g |
| 豆乳 | 3 g |
| 液卵 | 10 g |
| 塩 | 0.7 g |
| こしょう | 0.02 g |
| ナツメグ | 0.05 g |
| ウスターソース | 1 g |
| ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(1kg) | 3 g |
| 赤ワイン | 0.5 g |
| ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(1kg) | 9 g |
| ウスターソース | 4 g |
| さとう | 2 g |
| キャベツ | 30 g |
| 塩 | 0.1 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| ベーコン | 5 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 50 g |
| 青ねぎ | 5 g |
| 塩 | 0.4 g |
| こしょう | 0.02 g |
| 薄口しょうゆ | 2 g |
| けずりぶし | 3 g |
| 水 | 100 g |
| フライドポテト | 30 g |
| 揚げ油 | 3 g |
| 塩 | 0.5 g |

6年生考案献立

6年生が栄養のバランスなどを考えて、献立をたててくれました。

## 2月10日(月)　小 557 kcal　中 686 kcal

ごはん
牛乳
豚肉と白菜の豆乳煮
鶏五目きんぴら

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| 豚肉 | 35 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 30 g |
| はくさい | 65 g |
| 土しょうが | 1 g |
| 白みそ | 5 g |
| 豆乳 | 15 g |
| 酒 | 1 g |
| 塩 | 0.4 g |
| こしょう | 0.03 g |
| 薄口しょうゆ | 2 g |
| けずりぶし | 1 g |
| 片栗粉 | 1 g |
| 水 | 30 g |
| 鶏肉 | 10 g |
| ごぼう | 25 g |
| にんじん | 10 g |
| 突きこんにゃく | 10 g |
| 三度豆 | 5 g |
| さとう | 1.5 g |
| 濃口しょうゆ | 3 g |
| みりん | 0.5 g |
| 酒 | 1 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| ごま油 | 0.3 g |
| 白いりごま | 1 g |

## 2月12日(水)　小 692 kcal　中 862 kcal

ごはん
牛乳
鶏肉のからあげ
とうふとわかめのすまし汁

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| 鶏肉 | 70 g |
| 濃口しょうゆ | 2 g |
| 酒 | 1 g |
| ジンジャーパウダー | 0.05 g |
| ガーリックパウダー | 0.05 g |
| 米粉 | 4 g |
| 片栗粉 | 6 g |
| 揚げ油 | 9 g |
| とうふ | 25 g |
| カットわかめ | 0.3 g |
| たまねぎ | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g |
| 薄口しょうゆ | 3 g |
| 塩 | 0.4 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 100 g |

## 2月13日(木)　小 608 kcal　中 745 kcal

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
白菜の塩昆布あえ
小松菜の味噌汁

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| 塩鯖 | |
| 小学校 40g | 1 切 |
| 中学校 50g | 1 切 |
| サラダ油 | 0.3 g |
| はくさい | 50 g |
| にんじん | 5 g |
| 塩こんぶ | 1 g |
| 薄口しょうゆ | 0.1 g |
| 小松菜 | 10 g |
| たまねぎ | 25 g |
| 油揚げ | 5 g |
| にんじん | 10 g |
| 八幡のみそ | 9 g |
| 八幡の白みそ | 3 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 100 g |

八幡食育の日

## 2月14日(金)　小 652 kcal　中 810 kcal

ピラフ
牛乳
米粉マカロニスープ
チョコチップマフィン

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 60 g |
| 鶏肉 | 10 g |
| にんじん | 5 g |
| たまねぎ | 5 g |
| ホールコーン | 5 g |
| 塩 | 0.6 g |
| こしょう | 0.05 g |
| 濃口しょうゆ | 1 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| チキンスープ | 10 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| ベーコン | 10 g |
| にんじん | 20 g |
| たまねぎ | 30 g |
| 米粉マカロニ | 7 g |
| パセリ(乾) | 0.03 g |
| 塩 | 0.4 g |
| こしょう | 0.03 g |
| チキンスープ | 8 g |
| 薄口しょうゆ | 2 g |
| 水 | 100 g |
| 小麦粉 | 16 g |
| 上白糖 | 8 g |
| 液卵 | 8 g |
| 調理用牛乳 | 15 g |
| マーガリン | 8 g |
| チョコチップス | 6 g |
| ベーキングパウダー | 0.8 g |

バレンタイン献立

**☆マーク献立について**

卒業のお祝いとして、中学校3年生にアンケートをとりました。
ごはん・麺・魚・肉・汁物・お楽しみ の各部門でそれぞれ人気No.1になった献立を実施します。

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

## 2月17日(月)

小 577 kcal
中 703 kcal

ごはん
牛乳
鶏肉のみそだれがけ
白菜と菊菜のごまあえ
五目汁

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| 鶏肉 | |
| 小学校 50g | 1 切 |
| 中学校 60g | 1 切 |
| 合わせみそ | 3 g |
| さとう | 2 g |
| 酒 | 1.5 g |
| みりん | 1 g |
| 水 | 2 g |
| はくさい | 40 g |
| しゅんぎく | 8 g |
| にんじん | 10 g |
| 濃口しょうゆ | 3 g |
| さとう | 1.5 g |
| 白すりごま | 1 g |
| 豚肉 | 10 g |
| 土しょうが | 0.5 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 20 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g |
| 太もやし | 15 g |
| 薄口しょうゆ | 3 g |
| 塩 | 0.4 g |
| こしょう | 0.02 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 100 g |

## 2月18日(火)

小 557 kcal
中 692 kcal

チャーハン
牛乳
春巻き
中華スープ

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 70 g |
| 焼豚 | 10 g |
| たまねぎ | 15 g |
| にんじん | 5 g |
| サラダ油 | 1 g |
| オイスターソース | 2 g |
| 塩 | 0.5 g |
| こしょう | 0.03 g |
| 薄口しょうゆ | 1 g |
| 濃口しょうゆ | 1 g |
| チキンスープ | 5 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| 春巻き | |
| 小学校 35g | 1 こ |
| 中学校 50g | 1 こ |
| 揚げ油 | 3 g |
| とうふ | 20 g |
| にんじん | 8 g |
| チンゲン菜 | 12 g |
| 太もやし | 10 g |
| 土しょうが | 0.5 g |
| たけのこ(水煮) | 10 g |
| 塩 | 0.4 g |
| こしょう | 0.02 g |
| 薄口しょうゆ | 2 g |
| ごま油 | 0.5 g |
| チキンスープ | 8 g |
| 水 | 100 g |

## 2月19日(水)

小 545 kcal
中 742 kcal

ごはん
牛乳
きつねうどん
ひじきの炒め煮

わくわく給食

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 60 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| うどん | 70 g |
| 油揚げ | 15 g |
| 濃口しょうゆ | 2 g |
| さとう | 2 g |
| 水 | 15 g |
| かまぼこ | 10 g |
| たまねぎ | 15 g |
| にんじん | 5 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g |
| さとう | 0.5 g |
| 塩 | 0.2 g |
| 薄口しょうゆ | 4 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 80 g |
| 干しひじき | 3 g |
| にんじん | 7 g |
| さつま揚げ | 10 g |
| 三度豆 | 5 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| さとう | 2.5 g |
| 濃口しょうゆ | 5 g |
| けずりぶし | 1 g |
| 水 | 20 g |

作：岡田 よしたか
出版社：ブロンズ新社

うどんのうーやん（絵本）との
コラボ給食です。

## 2月20日(木)

小 654 kcal
中 802 kcal

ごはん
ふりかけ
牛乳
さわらの甘酢あんかけ
豆腐のみそ汁

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| おかかふりかけ | 1 袋 |
| 牛乳 | 1 本 |
| さわら | |
| 小学校 50g | 1 切 |
| 中学校 60g | 1 切 |
| 酒 | 1 g |
| 濃口しょうゆ | 1 g |
| 片栗粉 | 3 g |
| 米粉 | 2 g |
| 揚げ油 | 5 g |
| にんじん | 5 g |
| たまねぎ | 15 g |
| えのきたけ | 3 g |
| さとう | 1 g |
| 濃口しょうゆ | 2 g |
| 酢 | 1 g |
| けずりぶし | 0.5 g |
| 水 | 15 g |
| 片栗粉 | 0.5 g |
| とうふ | 20 g |
| 小松菜 | 10 g |
| 油揚げ | 5 g |
| たまねぎ | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| 八幡のみそ | 9 g |
| 八幡の白みそ | 3 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 100 g |

## 2月21日(金)

小 609 kcal
中 713 kcal

味つけコッペパン
牛乳
豚肉のソース炒め
☆ABCスープ

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 味付けパン | 1 こ |
| 牛乳 | 1 本 |
| 豚肉 | 40 g |
| たまねぎ | 50 g |
| にんじん | 10 g |
| しめじ | 5 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| 塩 | 0.2 g |
| こしょう | 0.02 g |
| ジンジャーパウダー | 0.02 g |
| ガーリックパウダー | 0.02 g |
| ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ | 8 g |
| ウスターソース | 3 g |
| さとう | 0.5 g |
| 濃口しょうゆ | 1 g |
| ベーコン | 10 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 30 g |
| ABCマカロニ | 5 g |
| 塩 | 0.4 g |
| こしょう | 0.03 g |
| 薄口しょうゆ | 2 g |
| チキンスープ | 8 g |
| 水 | 100 g |
| パセリ(乾) | 0.03 g |

スープ部門での第１位は、
「ABCスープ」でした。

## 2月25日(火)

小 617 kcal
中 765 kcal

ポークカレー
牛乳
きゃべつのソテー
ゼリー入りフルーツポンチ

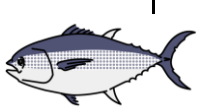
| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 74 g |
| 麦 | 6 g |
| 豚肉 | 20 g |
| 塩 | 0.3 g |
| こしょう | 0.04 g |
| サラダ油 | 1 g |
| ジンジャーパウダー | 0.04 g |
| ガーリックパウダー | 0.04 g |
| たまねぎ | 60 g |
| じゃがいも | 50 g |
| にんじん | 20 g |
| マーガリン | 6 g |
| 小麦粉 | 6 g |
| ﾍﾟｰｽﾄﾁｬﾂﾈ | 1.5 g |
| 塩 | 0.8 g |
| こしょう | 0.02 g |
| オールスパイス | 0.02 g |
| 赤ワイン | 2 g |
| ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ | 2 g |
| ウスターソース | 1 g |
| カレー粉 | 0.5 g |
| カルダモン | 0.01 g |
| コリアンダー | 0.01 g |
| ローリエ | 0.01 g |
| チキンスープ | 5 g |
| 水 | 80 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| キャベツ | 40 g |
| ポークウインナー | 10 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| 塩 | 0.2 g |
| こしょう | 0.03 g |
| 濃口しょうゆ | 0.5 g |
| カットゼリーマスカット味 | 30 g |
| みかん(缶) | 20 g |
| パイン(缶)ﾁﾋﾞｯﾄ | 15 g |
| 黄桃(缶)ﾀﾞｲｽ | 15 g |
| 缶汁 | 5 g |

## 2月26日(水)

小 610 kcal
中 755 kcal

ごはん
牛乳
☆まぐろのケチャップあえ
根菜汁

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| まぐろ | 50 g |
| 土しょうが | 1 g |
| 酒 | 2 g |
| 米粉 | 2 g |
| 片栗粉 | 6 g |
| じゃがいも | 30 g |
| 揚げ油 | 5 g |
| さとう | 2 g |
| ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ | 9 g |
| ウスターソース | 2 g |
| 豚肉 | 10 g |
| にんじん | 10 g |
| ごぼう | 10 g |
| 板こんにゃく | 10 g |
| 大根 | 20 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g |
| 塩 | 0.4 g |
| 薄口しょうゆ | 3 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 100 g |



魚部門での第１位は、
「まぐろのケチャップあえ」でした。

## 2月27日(木)

小 592 kcal
中 732 kcal

☆牛丼
牛乳
冬野菜のみそ汁

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 米 | 80 g |
| 牛肉 | 50 g |
| たまねぎ | 50 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 10 g |
| 糸こんにゃく | 10 g |
| 濃口しょうゆ | 7 g |
| さとう | 3 g |
| みりん | 2 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| はくさい | 25 g |
| 大根 | 20 g |
| 油揚げ | 5 g |
| にんじん | 10 g |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g |
| 八幡のみそ | 9 g |
| 八幡の白みそ | 3 g |
| けずりぶし | 2 g |
| 水 | 100 g |

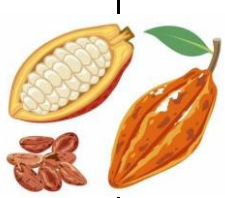
ごはん部門での第１位は、
「牛丼」でした。

## 2月28日(金)

小 615 kcal
中 739 kcal

ココア揚げパン
牛乳
ポトフ
カラフルソテー

| 食材名 | 分量(g) |
|---|---|
| 小型パン | 1 こ |
| 揚げ油 | 5 g |
| ココア | 1 g |
| 上白糖 | 10 g |
| 牛乳 | 1 本 |
| ポークフランク | 25 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 35 g |
| キャベツ | 30 g |
| じゃがいも | 25 g |
| 塩 | 0.5 g |
| こしょう | 0.02 g |
| チキンスープ | 6 g |
| ローリエ | 0.01 g |
| 水 | 50 g |
| ピッコロハム(チキン) | 15 g |
| ホールコーン | 15 g |
| むき枝豆 | 10 g |
| にんじん | 10 g |
| 塩 | 0.1 g |
| こしょう | 0.02 g |
| サラダ油 | 1 g |



カカオの実

28日は、揚げパンにココアとさとうをまぶした「ココア揚げパン」です。ココアは、カカオ豆とよばれるカカオの実の種から作ります。カカオは、枝だけでなく、幹にも実がなるめずらしい木で、平均気温が27度以上の湿気の多いところで育ちます。赤道に近いブラジルやガーナ、コートジボアールなどの国で多く栽培されています。

カカオの木