令和6年2月 小学校給食予定献立表

（太子町教育委員会・太子町学校給食会）

No. 307

【2月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	ししつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
2月分 平均栄養量	625	17.4	30.2	387	4.0	248	0.50	0.56	31

【栄養三色】

赤（あ）	血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質・無機質】
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄（き）	熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】
	穀類・芋・油・砂糖
緑（み）	体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

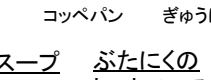
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

特別企画 アンコール給食！

中学校3年生が卒業までにもう一度食べたい料理を取り入れました。献立表に♪のついた料理です。

（ランキングは1月の献立表にあります）



1(木) ごはん ぎゅうにゅう

さつまじる

とりにく	15（あ）
あぶらあげ	5（あ）
さつまいも	25（き）
だいこん	15（み）
にんじん	10（み）
ごぼう	8（み）
あおねぎ	5（み）
つきこんにゃく	10
けずりぶし	2
あかみそ	7（あ）
しろみそ	2（あ）

ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく	40（あ）
たまねぎ	25（み）
しょうが	0.5（み）
こいくちしょうゆ	3.4
さとう	1.7（き）
りょうりしゅ	1.2

キャベツのとさあえ

キャベツ	30（み）
こまつな	10（み）
こいくちしょうゆ	1.4
けずりぶし	0.5
はなかつお	クラス1ふくろ（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
562	28.3	13.2

2(金) ごはん ぎゅうにゅう

けんちんじる

さといも	15（き）
とうふ	20（あ）
ごぼう	10（み）
にんじん	10（み）
つきこんにゃく	10
だいこん	10（み）
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3.5
りょうりしゅ	1
みりん	1
しお	0.2
あぶら	0.2（き）

いわしのカリカリフライ

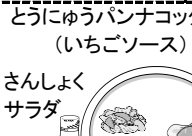
いわしのカリカリフライ	2こ（あ）
あげあぶら	6（き）

ほうれんそうのごまあえ

ほうれんそう	40（み）
にんじん	10（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	0.3（き）
みりん	1

せつぶんまめ

せつぶんまめ 1ふくろ（あ）



602	21.4	21.3

5(月) ごはん ぎゅうにゅう

とんじゃが

ぶたにく	30（あ）
じゃがいも	60（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
いとこんにゃく	30
むきえだまめ	5（み）
けずりぶし	2
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	1
さとう	2.5（き）
みりん	1
あぶら	0.2（き）

やきししゃも

ししゃも	1び（あ）

はくさいのゆずあえ

はくさい	25（み）
ほうれんそう	10（み）
にんじん	5（み）
けずりぶし	0.4
ゆずかじゅう	0.5（み）
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	0.5（き）

ふりかけ

ふりかけ（かつお）	1ふくろ

556	27.1	12.7

6(火) アップルパン はっこうにゅう（ブルーベリー）

こころもあたたまるミネストローネ

ベーコン	15（あ）
スパゲティ（ショート）	7（き）
たまねぎ	30（み）
キャベツ	15（み）
じゃがいも	15（き）
にんじん	10（み）
ブロッコリー	10（み）
セロリー	1（み）
トマト（かん）	5（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	3
ポークブイヨン	2
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	1
さとう	0.3（き）
あかワイン	1

とりにくのてりやき

とりにく	1きれ（あ）
しょうが	0.25（み）
りょうりしゅ	1.2
こいくちしょうゆ	2
さとう	1（き）
みりん	1
でんぷん	0.2（き）

ポテトサラダ♪

ロースハム	10（あ）
じゃがいも	25（き）
きゅうり	10（み）
にんじん	5（み）
しお	0.1
こしょう	0.02
マヨネーズ	クラス1ぽん（き）

ミニゼリー

ミニゼリー（みかん）	1こ（き）

リクエスト給食

磯長小学校6年3組から選んだ献立です。

655	28.9	20.5

7(水) ごはん ぎゅうにゅう

ちゅうかスープ♪

ぶたにく	10（あ）
はるさめ	5（き）
こまつな	10（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
はくさいキムチ	5（み）
しょうが	0.2（み）
とりがらスープ	2
ポークブイヨン	2
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	1
あぶら	0.2（き）

にくだんごのあまからあん

ミートボール	40（あ）
しょうが	0.2（み）
でんぷん	8.3（き）
あげあぶら	2（き）
こいくちしょうゆ	2.2
さとう	1.2（き）
みりん	0.5

だいこんのナムル

だいこん	30（み）
にんじん	5（み）
みずな	5（み）
すりごま	0.5（き）
ごまあぶら	0.5（き）
こいくちしょうゆ	1.5
さとう	0.5（き）
しお	0.05

592	21.4	17.4

8(木) ぎゅうにゅう

かすじる

とりにく	20（あ）
あぶらあげ	5（あ）
だいこん	20（み）
にんじん	10（み）
あおねぎ	5（み）
つきこんにゃく	15
しろみそ	6（あ）
あかみそ	5（あ）
さけかす	2.5
けずりぶし	2

とりそぼろのまぜごはん

こめ	65（き）
とりミンチ	40（あ）
しめじ	15（み）
しょうが	4（み）
りょうりしゅ	2
こいくちしょうゆ	4
しお	0.15
さとう	1.5（き）
みりん	1
あぶら	0.2（き）

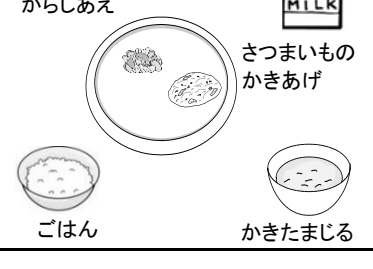
こまつなのおひたし

こまつな	20（み）
もやし	20（み）
けずりぶし	0.5
うすくちしょうゆ	1.3
さとう	0.2（き）
みりん	1
はなかつお	クラス1ふくろ（あ）

さわらのゆうあんやき

さわら	1きれ（あ）
こいくちしょうゆ	2
りょうりしゅ	0.5
みりん	1.5
ゆずかじゅう	0.5（み）

609	37.7	20.9



9(金) コッペパン ぎゅうにゅう

スープに

ウインナ	10（あ）
じゃがいも	50（き）
キャベツ	30（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	15（み）
むきえだまめ	5（み）
セロリー	1（み）
とりがらスープ	3
ポークブイヨン	2
うすくちしょうゆ	2
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.03

とうにゅうパンナコッタ

とうにゅうパンナコッタ（いちごソース）	1こ（き）

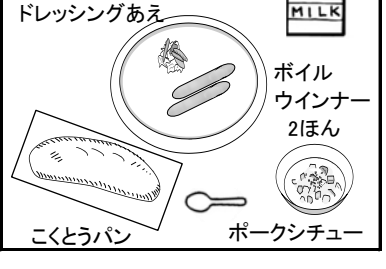
とりにくのバーベキューソース

とりにく	1きれ（あ）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
りんごピューレ	2（み）
こいくちしょうゆ	2.6
りょうりしゅ	1.2
さとう	1.8（き）
でんぷん	0.3（き）

さんしょくサラダ

キャベツ	20（み）
きゅうり	10（み）
にんじん	5（み）
ドレッシング	クラス1ぽん（き）
（サウザンアイランド）	

617	28.0	24.1



12(月)

振替休日

13(火) コッペパン ぎゅうにゅう

マカロニスープ

ウインナ	15（あ）
マカロニ（アルファベット）	5（き）
キャベツ	30（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	10（み）
むきえだまめ	5（み）
セロリー	1（み）
とりがらスープ	3
ポークブイヨン	2
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2

ぶたにくのトマトソース

ぶたにく	40（あ）
たまねぎ	15（み）
しお	0.2
こしょう	0.01
トマトケチャップ	5
トマト（かん）	3（み）
のうこうソース	1
しろワイン	1
でんぷん	0.3（き）

だいこんサラダ

だいこん	25（み）
きゅうり	10（み）
にんじん	5（み）
ドレッシング	クラス1ぽん（き）
（わふう）	

チョコマーガリン♪

チョコマーガリン	1ふくろ（き）

643	29.9	28.2

14(水) ごはん ぎゅうにゅう

ホイコーローどん♪

ぶたにく	30（あ）
しょうが	0.5（み）
にんにく	0.3（み）
キャベツ	50（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
たけのこ	10（み）
にら	2（み）
こいくちしょうゆ	6
さとう	2.7（き）
りょうりしゅ	0.8
ごまあぶら	0.3（き）
でんぷん	6（き）
あげあぶら	3（き）
ポークブイヨン	5
あかみそ	2（あ）
テンメンジャン	1
みりん	0.5

しゅうまい♪

しゅうまい（ポーク）	2こ（あ）

きゅうりのごまずあえ

きゅうり	25（み）
きりぼしだいこん	1（み）
ホールコーン	10（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1
さとう	1.2（き）
す	1.5
しお	0.1
ごまあぶら	0.1（き）

616	24.7	17.1

15(木) ごはん ぎゅうにゅう

かきたまじる♪

とうふ	30（あ）
たまご	20（あ）
かまぼこ	5（あ）
たまねぎ	15（み）
にんじん	10（み）
こまつな	10（み）
けずりぶし	2
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1
しお	0.2
りょうりしゅ	0.5
みりん	1
でんぷん	0.5（き）

さつまいものかきあげ♪

ウインナ	10（あ）
ちりめんじゃこ	2（あ）
ひじき	0.3（あ）
さつまいも	20（き）
たまねぎ	15（み）
こむぎこ	12（き）
でんぷん	1（き）
しお	0.05
あげあぶら	7（き）

からしあえ♪

やきぶた	10（あ）
こまつな	25（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.5
さとう	1（き）
みりん	0.4
す	1
からし（こな）	0.08

663	23.4	23.1

16(金) こくとうパン ぎゅうにゅう

ポークシチュー

ぶたにく	25（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
しめじ	10（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	1
ポークブイヨン	2
こめこハヤシルウ①	5（き）
こめこハヤシルウ②	5（き）
トマトケチャップ	4.5
トマトピューレ	2（み）
のうこうソース	0.2
あかワイン	0.5
しお	0.05
こしょう	0.02
でんぷん	0.5（き）
あぶら	0.2（き）

ボイルウインナー

ウインナ	2ほん（あ）

キャベツのドレッシングあえ

ツナ	10（あ）
キャベツ	25（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1.2（き）
みりん	0.3
す	1

630	28.6	25.2

19(月) ごはん ぎゅうにゅう

さつまいものみそしる♪

あぶらあげ	5（あ）
さつまいも	30（き）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
こまつな	10（み）
けずりぶし	2
あかみそ	7（あ）
しろみそ	2（あ）

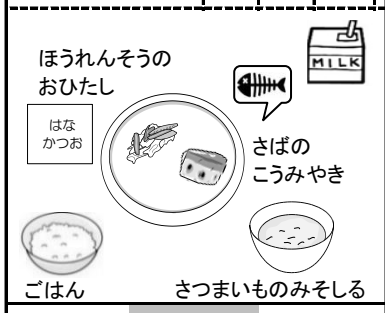
さばのこうみやき♪

さば	1きれ（あ）
こいくちしょうゆ	3
さとう	2（き）
ゆずかじゅう	0.5（み）
す	1
でんぷん	0.2（き）

ほうれんそうのおひたし♪

ほうれんそう	30（み）
えのきたけ	10（み）
けずりぶし	0.5
うすくちしょうゆ	1.3
さとう	0.2（き）
みりん	1
はなかつお	クラス1ふくろ（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
598	27.3	18.5



20(火) コッペパン ぎゅうにゅう

やさいスープ

ベーコン	15（あ）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
ホールコーン	5（み）
とりがらスープ	3
ポークブイヨン	2
うすくちしょうゆ	1
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.02

いちごジャム

いちごジャム	1ふくろ（き）

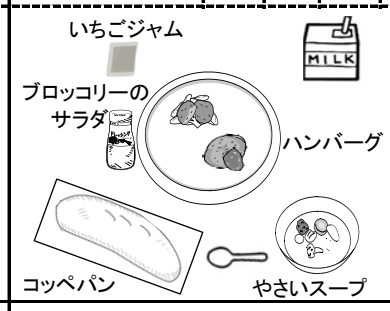
ハンバーグ♪

ハンバーグ	1こ（あ）
トマトケチャップ	4.5
さとう	0.7（き）
ウスターソース	0.7
のうこうソース	0.7
でんぷん	0.2（き）

ブロッコリーのサラダ

ツナ	10（あ）
ブロッコリー	20（み）
ホールコーン	5（み）
ドレッシング	クラス1ぽん（き）
（サウザンアイランド）	

635	28.9	23.4



21(水) ごはん ぎゅうにゅう

マーボーどうふ

とうふ	90（あ）
ぶたミンチ	20（あ）
たけのこ	15（み）
あおねぎ	8（み）
ほししいたけ	0.5（み）
しょうが	0.5（み）
にんにく	0.1（み）
あかみそ	3（あ）
まめみそ	2（あ）
こいくちしょうゆ	3
りょうりしゅ	1.5
テンメンジャン	0.5
トウバンジャン	0.12
こしょう	0.03
ごまあぶら	0.3（き）
でんぷん	1.5（き）

あげぎょうざ♪

ぎょうざ	2こ（あ）
あげあぶら	6（き）

ちゅうかあえ

ささみフレーク	8（あ）
きりぼしだいこん	2（み）
きゅうり	15（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.6
す	1
さとう	0.5（き）
ごまあぶら	0.5（き）

679	25.9	26.3

22(木) ごはん ぎゅうにゅう

かんとうに

とりにく	20（あ）
あつあげ	20（あ）
ちくわ	10（あ）
じゃがいも	45（き）
だいこん	30（み）
いたこんにゃく	20
りょうりしゅ	0.6
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.2
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	2
みりん	2.2
さとう	2（き）
うずらたまご（みずに）	25（あ）
けずりぶし	0.5
だしこんぶ	0.1
こいくちしょうゆ	0.7
みりん	0.7

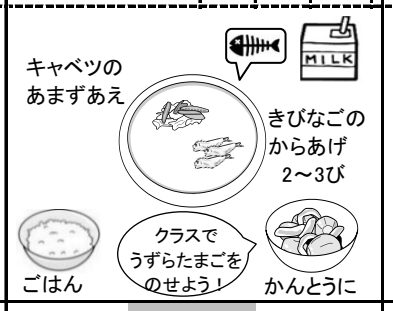
きびなごのからあげ

きびなご	20（あ）
しお	0.2
こしょう	0.02
でんぷん	4（き）
あげあぶら	2（き）

キャベツのあまずあえ

やきぶた	10（あ）
キャベツ	20（み）
こまつな	5（み）
にんじん	5（み）
す	2
さとう	2（き）
うすくちしょうゆ	1.5
ごまあぶら	0.3（き）

631	29.6	18.4



23(金)

天皇誕生日（てんのうたんじょうび）

26(月) ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス

ぶたにく	25（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.05（み）
りんごピューレ	5（み）
こめこカレールウ①	8（き）
こめこカレールウ②	8（き）
とりがらスープ	1
ポークブイヨン	2
あかワイン	1
ウスターソース	1
のうこうソース	1
こいくちしょうゆ	1
トマトケチャップ	3
しお	0.1
あぶら	0.2（き）

ひじきのサラダ

ひじき	0.8（あ）
あぶらあげ	3（あ）
にんじん	10（み）
ホールコーン	10（み）
むきえだまめ	5（み）
さとう	0.4（き）
こいくちしょうゆ	0.5
りょうりしゅ	0.5
ドレッシング	クラス1ぽん（き）
（わふう）	

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ（あ）

660	24.9	16.0

27(火) コッペパン ぎゅうにゅう

はなやさいのクリームシチュー

ベーコン	20（あ）
ブロッコリー	35（み）
カリフラワー	25（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
しめじ	5（み）
ぎゅうにゅう	20（あ）
とりがらスープ	3
ポークブイヨン	2
こむぎこ	4（き）
バター	3（き）
あぶら	0.5（き）
こなチーズ	2（あ）
だっしふんにゅう	2（あ）
しお	0.4
こしょう	0.03
しろワイン	1

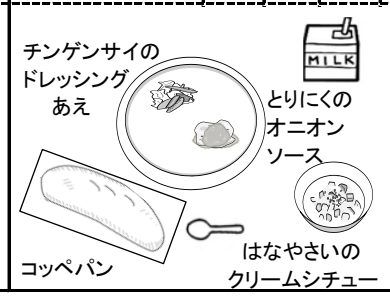
チンゲンサイのドレッシングあえ

ロースハム	10（あ）
チンゲンサイ	20（み）
にんじん	5（み）
ホールコーン	5（み）
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1.2（き）
みりん	0.3
す	1

とりにくのオニオンソース

とりにく	1きれ（あ）
たまねぎ	8（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
しお	0.1
こしょう	0.01
りんごピューレ	1（み）
あぶら	0.1（き）
こいくちしょうゆ	1.8
りょうりしゅ	1.2
さとう	1.8（き）
でんぷん	0.3（き）

633	35.5	25.6



28(水) ごはん ぎゅうにゅう

じゃがいものみそしる

あぶらあげ	5（あ）
ほしわかめ	0.3（あ）
じゃがいも	30（き）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
けずりぶし	2
あかみそ	7（あ）
しろみそ	2（あ）

とりのからあげ♪

とりにく	50（あ）
しょうが	0.8（み）
にんにく	0.02（み）
こいくちしょうゆ	2.2
さとう	0.8（き）
りょうりしゅ	0.8
でんぷん	10（き）
あげあぶら	5（き）

こまつなのサラダ

ツナ	8（あ）
こまつな	20（み）
にんじん	5（み）
ホールコーン	5（み）
ドレッシング	クラス1ぽん（き）
（わふう）	

やまだしょうがっこう ねんせい 山田小学校6年生 きゅうしょく バイキング給食

672	26.0	25.2

29(木) ごはん ぎゅうにゅう

きのこのすましじる

とうふ	20（あ）
ちらしかまぼこ（うめ）	10（あ）
なましいたけ	5（み）
しめじ	10（み）
えのきたけ	10（み）
にんじん	10（み）
ほしわかめ	0.3（あ）
けずりぶし	2
だしこんぶ	0.3
うすくちしょうゆ	3.5
みりん	1
りょうりしゅ	1
しお	0.2

コロッケ

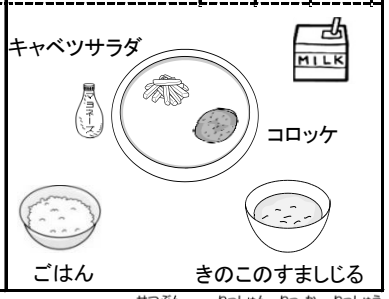
コロッケ	1こ（き）
あげあぶら	3.5（き）

キャベツサラダ

ささみフレーク	5（あ）
キャベツ	20（み）
きゅうり	5（み）
にんじん	5（み）
マヨネーズ	クラス1ぽん（き）

しながしょうがっこう ねんせい 磯長小学校6年生 きゅうしょく バイキング給食

614	19.6	20.8



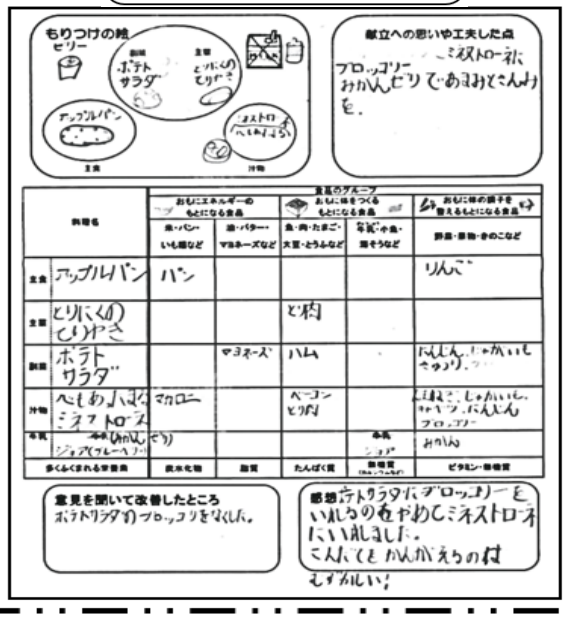
令和6年2月 太子町学校給食だより

リクエスト給食

6年生が栄養を考えて作った献立が登場します！

今月も6年生が考えた献立が給食で登場します。家庭科の授業で習った食品の3つの働きや、五大栄養素がすべてそろった献立になるように一生懸命考えてくれました。みんなが好きなメニューを入れたり、旬の食べ物を使ったりと工夫もしてくれましたよ。2月は磯長小学校の6年3組から選んだ献立が登場です。お楽しみに！！

6日 磯長小学校6年3組 から選んだ献立



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

2日 節分こんだて

2日に節分献立として「けんちん汁」が登場します。神奈川県にある「建長寺」というお寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。関東の一部の地域で、節分に食べられています。他にもイワシを使った料理や節分豆が給食に出ます。しっかり食べて1年を元気に過ごしましょう！