



# 2021年2月 帝塚山学院小学校 予定献立表


日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
献立名	ポークカレー ウインナー 切干大根のサラダ 牛乳 みかん	<b>節分献立</b> ごはん いわしのかば焼き キャベツのごま和え けんちん汁 大豆(いり)	ごはん 麻婆豆腐 蒸し焼売 チンゲン菜と白玉団子のスープ	ネギ塩焼きそば お好み焼き きゅうりとわかめの酢の物 白菜とえのきのみそ汁	ごはん レモンバジルから揚げ れんこんサラダ みそ汁 ヨーグルト(ココア)	NEGロールパン60g マカロニグラタン いんげんのジャーマンポテト キャベツとコーンの洋風スープ 牛乳	ごはん 八宝菜 揚げ餃子 わかめスープ 国産りんごゼリー	<b>お弁当の日</b> (昼食をご持参ください)	<b>建国記念の日</b>	<b>バレンタイン献立</b> ごはん 鱈の香草パン粉焼き 水菜サラダ ウインナーと野菜のスープ煮 バレンタインのハートのプリン(鉄・Ca)
材料名および使用量(g)	* 豚肩ロース・脂付 38 赤 玉ねぎ 30 緑 ジャがいも 20 黄 にんじん 15 緑 しょうが 1 緑 にんにく 1 緑 なたね油 2 黄 塩 0.1 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.6 * カレールウ 12 黄 精白米 75 黄 * ウインナー 1本 赤 切干大根 2.1 緑 * きゅうり 7 緑 にんじん 6 緑 * ツナ缶 5 赤 * すりごま 1.5 黄 濃口しょうゆ 0.5 黄 * マヨネーズ 7.5 黄 砂糖 0.95 黄 パセリ・乾 0.02 黄 * 牛乳 1本 赤 みかん 1こ 緑	精白米 65 黄 いわし 40 赤 しょうが 0.8 緑 酒 1.2 緑 みりん 7.2 黄 砂糖 1.2 黄 酒 6 黄 濃口しょうゆ 7.2 黄 サラダ油 4 黄 コーンスターチ 2.4 黄 * キャベツ 28 緑 * きゅうり 8 緑 にんじん 5 緑 * 白ごま 2.4 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 黄 薄口しょうゆ 3 黄 * 豆腐 20 赤 にんじん 15 緑 * こんにやく 4 黄 大根 10 緑 しいたけ 3 緑 万能ねぎ 2 緑 かつお昆布だし 120 黄 薄口しょうゆ 2 黄 塩 0.4 黄 酒 0.5 黄 みりん 0.5 黄 ごま油 2 黄 * 大豆(いり) 14 赤 	精白米 65 黄 * 豚ミンチ 45 赤 * 豆プラス 3.2 赤 * 豆腐 65 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 しいたけ 1 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 万能ねぎ 5 緑 サラダ油 0.5 黄 鶏ガラスープの素 2 黄 塩 0.2 黄 砂糖 2 黄 濃口しょうゆ 3 黄 * 八丁味噌 8 黄 コーンスターチ 2 黄 ごま油 1 黄 * しゅうまい(冷凍) 2こ 赤 チンゲンサイ 20 緑 * 緑豆もやし 12 緑 えのきたけ 15 緑 にんじん 25 緑 白玉団子 2こ 黄 薄口しょうゆ 2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 鶏ガラスープの素 0.8 黄 水 130 黄	* 豚ばら 20 赤 ごま油 1.5 黄 * キャベツ 30 緑 にんじん 15 緑 * 中華めん(ゆで) 70 黄 長ネギ 15 緑 ごま油 3 黄 鶏ガラスープの素 1.6 黄 * だししょうゆ 4 黄 酒 5 黄 にんにく 0.15 緑 砂糖 1 黄 塩 0.13 黄 こしょう 0.02 黄 れんこん 20 緑 にんじん 5 緑 * 突きこんにやく 5 黄 さやいんげん 5 緑 濃口しょうゆ 0.75 黄 * だしの素 0.13 黄 砂糖 0.4 黄 * すりごま 2 黄 * マヨネーズ 3.5 黄 ジャがいも 12 黄 カットわかめ 0.5 赤 玉ねぎ 12 緑 かつお昆布だし 140 黄 みそ 10 赤 * ヨーグルト(ココア) 1こ 赤 カットわかめ 0.5 赤 みりん 2.5 黄 砂糖 0.8 黄 塩 0.3 黄 穀物酢 2.5 黄 白菜 15 緑 玉ねぎ 8 緑 えのきたけ 7 緑 かつお昆布だし 140 黄 みそ 10 赤	精白米 65 黄 * 鶏もも肉 75 赤 酒 4.5 黄 玉ねぎ 2 緑 しょうが 0.9 緑 にんにく 0.9 緑 * 小麦粉 6.2 黄 コーンスターチ 3.1 黄 ベーキングパウダー 1.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 パセリ 2 黄 レモン(果汁) 0.5 緑 なたね油 5 黄 れんこん 20 緑 にんじん 5 緑 * 突きこんにやく 5 黄 さやいんげん 5 緑 濃口しょうゆ 0.75 黄 * だしの素 0.13 黄 砂糖 0.4 黄 * すりごま 2 黄 * マヨネーズ 3.5 黄 ジャがいも 12 黄 カットわかめ 0.5 赤 玉ねぎ 12 緑 かつお昆布だし 140 黄 みそ 10 赤 * ヨーグルト(ココア) 1こ 赤	* NEGロールパン60g 1こ 黄 精白米 65 黄 * 豚ばら 40 赤 酒 3 赤 濃口しょうゆ 2 黄 おろししょうが 1 黄 にんじん 25 緑 白菜 30 緑 こまつな 25 緑 玉ねぎ 10 緑 かまぼこ 8 赤 鶏ガラスープの素 1.2 黄 酒 6.5 黄 砂糖 2.6 黄 塩 0.4 黄 濃口しょうゆ 3.5 黄 コーンスターチ 2.6 黄 ごま油 2 黄 * ぎょうざ(冷凍) 4こ 緑 サラダ油 6 黄 * 豆腐 10 赤 玉ねぎ 6 緑 いら 5 緑 えのきたけ 5 緑 カットわかめ 0.7 赤 塩 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 薄口しょうゆ 2.5 赤 鶏ガラスープの素 0.8 赤 水 130 赤 * 国産りんごゼリー 1こ 黄	精白米 65 黄 さわら 50 赤 塩 0.4 赤 酒 3 赤 こしょう 0.02 赤 * マヨネーズ 12 黄 バジル 1 緑 * パン粉 7.5 黄 塩 0.5 黄 オリーブ油 8 黄 味ポン 10 黄 レモン(果汁) 3 緑 大根 25 緑 水菜 15 緑 * ベーコン 3 赤 サラダ油 1.5 黄 薄口しょうゆ 1.2 黄 三温糖 2.4 黄 穀物酢 1.2 黄 ゆず果汁 0.5 緑 こしょう 0.1 黄 塩 0.2 黄 オリーブ油 1 黄 * ウインナー 10 赤 * キャベツ 20 緑 玉ねぎ 15 黄 ジャがいも 15 黄 グリンピース(冷凍) 1.5 緑 塩 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 薄口しょうゆ 1 黄 鶏ガラスープの素 2.5 黄 水 130 黄 * バレンタインのハートのプリン 1こ 黄 			
エネルギー	806kcal	516kcal	563kcal	663kcal	678kcal	674kcal	718kcal			700kcal

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの \*:アレルギーを含む食材



## 節分と大豆のおはなし

節分といえば、「豆まき」です。病気や悪い出来事を追いはらうために、炒った大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまきます。1年の幸福をいのりながら、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べる日本の伝統的な習慣です。(炒る...食材を火にかけて、水気がなくなるまであぶること)

日・曜	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
献立名	ねぎ塩豚丼 ほうれん草のおかか和え ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	きのこにんじんの炊き込みご飯 鮭の塩焼き きんぴら 豚肉と豆苗のスープ	ごはん チキン南蛮 厚揚げと小松菜の和風炒め すまし汁	ハヤシライス マカロニサラダ 牛乳 みかん	ごはん 鶏のつくね焼き かぼちゃコロッケ しろ菜と揚げのみそ汁	ごはん へレカツ ほうれん草とコーンのサラダ 大根とえのきのみそ汁	天皇誕生日	お弁当の日 (昼食をご持参ください)	ごはん 鯖のみぞれがけ 小松菜とウインナーのソテー 白玉入りすまし汁 ヨーグルト(コアコアいちご)	大阪府提供事業 牛丼 大阪しろなどにんじんのごま和え みそ汁 ぶどうゼリー
材料名および使用量(g)	精白米 72黄 * 豚肉小間切れ 50赤 長ネギ 13緑 塩 1 ごま油 1.5黄 玉ねぎ 40緑 にんじん 15緑 万能ねぎ 1緑 * 白ごま 1黄 ごま油 1黄 にんにく 0.03緑 酒 3 レモン(果汁) 1.5緑 こしょう 0.02 ほうれん草 30赤 かつお節 1黄 砂糖 1 みりん 1 濃口しょうゆ 4 ひじき 1.7赤 にんじん 5緑 れんこん 2.5緑 * 油あげ 2赤 かつお昆布だし 40 酒 13.8 砂糖 5.9黄 薄口しょうゆ 12 サラダ油 1.4黄 グリンピース(冷凍) 0.9緑 * 豆腐 15赤 カットわかめ 0.5赤 かつお昆布だし 140 みそ 10	精白米 62黄 しいたけ(干) 6.5緑 にんじん 10緑 酒 6.2 みりん 7.4 濃口しょうゆ 6 * だしの素 2 * さけ 50赤 塩 0.5 酒 3 * ちくわ 7赤 ごぼう 26緑 にんじん 13緑 * 突きこんにやく 13黄 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 1 ごま油 0.8黄 トウモロコシ 12緑 * 緑豆もやし 10緑 * 豚ばら 5赤 しょうが 3緑 にんにく 0.02緑 鶏ガラスープの素 2 サラダ油 0.5黄 塩 0.5 砂糖 2黄 薄口しょうゆ 0.8	精白米 65黄 * 鶏もも 75赤 塩 0.1 こしょう 0.1 コーンスターチ 5黄 * 卵液 12.5赤 サラダ油 5黄 穀物酢 11 砂糖 7黄 濃口しょうゆ 5.5 * 厚揚げ 50赤 こまつな 35緑 * 豚ばら 20赤 濃口しょうゆ 4 みりん 2 かつお節 0.6赤 サラダ油 0.5黄 里芋 20黄 白菜 35緑 大根 30緑 玉ねぎ 20緑 にんじん 10緑 万能ねぎ 5緑 塩 0.4 薄口しょうゆ 4 かつお昆布だし 130	精白米 70黄 * 豚肉 45赤 玉ねぎ 50緑 マッシュルーム 8緑 鶏ガラスープの素 3.3 * ハヤシルウ 20 ケチャップ 14 * ウスターソース 0.5 砂糖 1黄 グリンピース(冷凍) 0.9緑 水 110 * マカロニ 10黄 赤パプリカ 6緑 * きゅうり 8緑 * マヨネーズ 10黄 塩 0.2 こしょう 0.02 砂糖 1.7黄 * 牛乳 1本赤 みかん 1こ緑	精白米 65黄 * 鶏ひき肉 70赤 玉ねぎ 12緑 ひじき 0.4赤 にんじん 8緑 しいたけ 0.8緑 ごはん 6.5黄 塩 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 砂糖 1黄 酒 1.2 コーンスターチ 1黄 のり(焼きのり) 1赤 * かぼちゃコロッケ 1こ サラダ油 5黄 しろな 30緑 * 油あげ 3赤 にんじん 8緑 水 130 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08緑 みそ 10	精白米 65黄 * 豚ヒレ 50赤 塩 0.1 こしょう 0.05 * 薄力粉 2.6黄 * 卵液 4.25赤 * パン粉(生) 20黄 なたね油 5黄 とんかつソース 15 ほうれん草 30緑 コーン・冷凍 9緑 * ハム 6赤 味ポン 3 * マヨネーズ 2.8黄 ごま油 1.3黄 砂糖 0.9黄 塩 0.2 こしょう 0.02 大根 15緑 玉ねぎ 8緑 えのきたけ 7緑 にんじん 6緑 かつお昆布だし 140 みそ 10		精白米 65黄 * さば 50赤 塩 0.3 大根おろし 20緑 みりん 2 薄口しょうゆ 1.4 ゆず果汁 0.7緑 * ウインナー 13赤 こまつな 40緑 コーン・冷凍 5緑 サラダ油 0.5黄 塩 0.2 しろな 40緑 にんじん 10緑 * 白ごま 0.5黄 砂糖 0.5黄 薄口しょうゆ 1.5 かつお昆布だし 2 じゃがいも 12黄 しめじ 3緑 かつお昆布だし 140 塩 0.4 ぶどうゼリー 1こ * ヨーグルト(コアコアいちご) 1こ赤	精白米 72黄 * 牛肉 100赤 玉ねぎ 50緑 長ネギ 15緑 酒 2 かつお昆布だし 54 砂糖 2黄 みりん 1 塩 0.2 薄口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 5 しろな 40緑 にんじん 10緑 * 白ごま 0.5黄 砂糖 0.5黄 薄口しょうゆ 1.5 かつお昆布だし 2 じゃがいも 12黄 しめじ 3緑 かつお昆布だし 140 塩 0.4 ぶどうゼリー 1こ * ヨーグルト(コアコアいちご) 1こ赤	
エネルギー	566kcal	480kcal	716kcal	797kcal	565kcal	532kcal			566kcal	703kcal

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの \*:アレルギーを含む食材

大阪府提供事業より、「牛肉」を提供していただきます。

