

令和8年2月分(2026年)

よいしせい た
良い姿勢で食べましょう

背筋を伸ばし、食器を持って食べましょう。

良い姿勢は、おなかの働きもよくします。

た　お　ひと　せき　しず　ま
食べ終わった人は席について、静かに「ごちそうさま」を待ちましょう。



榮養三色

●黄色の食品「エネルギーになる」

穀類、いも、砂糖、油脂、種実

●赤色の食品「体をつくる」

魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう

●緑色の食品「体の調子をととのえる」
野菜、きのこ、果物

[illegible]

実施日	献立名	食品名	g	栄養 成分 色	食品名	g	栄養 成分 色	実施日	献立名	食品名	g	栄養 成分 色	食品名	g	栄養 成分 色										
19 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	米粉	7	黄	25 日 (水)	ごはん	精白米	80	黄	うすくちしょうゆ	2											
	ぎゅうにゅう	太春雨	8	黄	澱粉	2	黄		ぎゅうにゅう	鶏肉団子(冷)	20	赤	さとう	2.5	黄										
	はるさめスープ	はくさい	30	緑	カレー粉	0.4	黄		ちゃんこ	はくさい	50	緑	みりん	1											
	ちくわのこめこ	にんじん	10	緑	水	14	黄		こうやどうふの	にんじん	15	緑	塩	0.2											
	カリッとカレーあげ	チンゲンサイ	10	緑	フライ油(なたね油)	7	黄		にもの	白ねぎ	10	緑	削り節	1.5											
	チョコレート	干し椎茸	0.3	緑	チョコレートスプレッド	1袋	黄		ちりめんふりかけ	糸こんにゃく	10	緑	水	60											
	スプレッド	塩	0.2							しめじ	5	緑	ちりめんじゃこ	3	赤										
		うすくちしょうゆ	3.2							みずな	10	緑	かつお節	0.6	赤										
		だし昆布	0.3							塩	0.2	黄	白ごま	1	黄										
		削り節	3							うすくちしょうゆ	4	黄	こいくちしょうゆ	2											
	水	140						みりん	1		さとう	0.3													
	焼き竹輪(1/4切)	2こ	赤					削り節	1.5		みりん	0.8	黄												
	米粉	2						水	70		水	0.8													
	カレー粉	0.2							高野豆腐	13	赤		3												
									干し椎茸	0.3	緑														
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維						
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
641	19.5	24.5	2.7	345	49	1.3	1.5	170	0.21	0.44	11	2.9	562	24.1	14.7	2.3	385	83	2.2	3	208	0.23	0.43	19	3.1
20 日 (金)	ごはん	精白米	75	黄	つき赤こんにゃく	8		26 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1こ	黄	こいくちしょうゆ	1											
	ぎゅうにゅう	きざみ揚げ	3	赤	にんじん	15	緑		ぎゅうにゅう	鶏肉	22	赤	さとう	0.5	黄										
	いなかみそしる	白玉団子	30	黄	ごぼう	12	緑		イタリアンスープ	キャベツ	30	赤	チキンプイオン	10											
	こぶびら	はくさい	30	黄	白ごま	1	黄		コロッケ	玉ねぎ	20	緑	水	60											
		にんじん	10	緑	なたね油	0.5	黄			にんじん	10	緑	コロッケ(冷)	1こ	赤										
		えのき茸	7	緑	ごいくちしょうゆ	2.4				セロリ	5	緑	フライ油(なたね油)	7	黄										
		青ねぎ	5	緑	さとう	2				にんにく	0.3	緑													
		赤味噌	9	赤	みりん	1				トマト水煮	15	緑													
		煮干し	2.5							トマトケチャップ	8														
		水	120							オリーブ油	0.5	黄													
	豚肉	10	赤					塩	0.4																
	糸切り昆布	1	赤					こしょう	0.01																
	つきこんにゃく	12																							
547	19.1	12.1	1.8	368	86	8.7	3.1	276	0.3	0.4	12	4	639	20.8	23.8	2.4	364	58	9.3	2.1	167	0.49	0.49	27	5.6
24 日 (火)	スタミナどん	<ごはん>			こいくちしょうゆ	1.5		27 日 (金)	ごめカレーライス	<ごはん>			クミン	0.05											
	ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	なたね油	0.5	黄		ぎゅうにゅう	精白米	85	黄	ポークパイ	8											
	たまごスープ	<昆>			澱粉	0.3	黄		みかんかんてん	<カレー>			トマトケチャップ	6											
		豚肉	35	赤	鶏卵	25	赤			豚肉	20	赤	ウスターソース	2											
		酒	0.5	黄	はくさい	30	緑			じゃがいも	55	黄	こいくちしょうゆ	2											
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	にんじん	10	緑			玉ねぎ	15	緑	りんご果汁	5	緑										
		玉ねぎ	45	緑	青ねぎ	5	黄			玉ねぎ	0.3	黄	米粉	7	黄										
		にんじん	15	緑	うすくちしょうゆ	3.2	緑			玉ねぎ	35	緑	水	20											
		にら	8	緑	塩	0.2				にんじん	20	緑	水	60											
		にんにく	0.5	緑	こしょう	0.01				にんにく	0.3	緑	みかん果汁	30	緑										
	土しょうが	0.5	緑	澱粉	0.5	黄		塩	0.3	緑	粉寒天	0.5	赤												
	トウバンジャン	0.1	赤	だし昆布	3			土しょうが	0.7	黄	さとう	8	黄												
	赤味噌	2	赤	削り節	130			なたね油	0.5																
	さとう	0.3	黄	水				カレー粉	0.8																
	オイスターソース	1	黄					ローリエ	0.02																
551	23.7	14.3	1.7	283	67	1.6	3.3	353	0.5	0.54	18	2.6	614	19.5	11	1.6	259	68	1.3	2.7	248	0.42	0.41	30	7.3

2月3日(火)は節分です。

給食ではこの日に節分にちなんだ行事食、
「米粉いわしフライ」と
「節分豆」が登場します。

デニッシュパンの学校

5日(木) 吹田第一、吹田第二、吹田第三、吹田東、吹田南、吹田第六、千里新田、豊津第一、豊津第二、山手、片山、千里丘北、高野台、津雲台、古江台、青山台、桃山台、千里たけみ

12日(木) 千里第一、千里第二、千里第三、佐井寺、東佐井寺、岸部第一、岸部第二、江坂大池、山田第一、山田第二、山田第三、東山田、南山田、西山田、北山田、佐竹台、藤白台

※令和8年2月実施のデニッシュパンの成形は、「ツイスト」です。

2月の児童応募献立の紹介

ほうとうふスープ
山田第三小学校 守田 惇真さん

「ほうとう」と「とうふ」を合わせた献立名にしました。
自分の家のおいしいかつおだしを使いました。

白菜ときのこの豆乳タンタンスープ
岸部第二小学校 藤井 勇吏さん

家で食べている豆乳なべをスープにアレンジしました。
体もポカポカ!おいしくて体に良いスープです。

ちくわの米粉カリッとCurry揚げ
南山田小学校 脇野 真千子さん

米粉を使ってみんなが食べられるようにしました。

※献立の表記はカレーです。

2月9日(月)はセレクトデザートです

みかんゼリー
チョコプリン
オムレット

3つの中から1つ選びます♪

〈アレルギーの対応に関するお知らせ〉

卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。

●給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・パナナ・マカダミアナッツ・やまいも」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。

●筒切りの魚は、まれに卵が残ることがあります。

【献立表の記載について】

①同一献立の別配分は、食品名欄に「>」で示しています。例:9日(月)
②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

保健給食室 ホームページ ※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承ください。