令和8年2月　学校給食献立表　小学校

高石市教育委員会
高石市学校給食会

2月2日 月	2月3日 火 ㋐	2月4日 水 ㋐	2月5日 木	2月6日 金	2月9日 月	2月10日 火	2月12日 木	2月13日 金 ㋐	2月16日 月	2月17日 火 ㋐
こっぺパン	ごはん	パンズ	たかいしさんだいこんごはん	ごはん	りんごパン	わかめごはん	ごはん	ごはん	ミニパン	たかいしさんごはん
ぎゅうにゅう	アシドミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
いかとやさいのちゅうかいため●	いわしのしょうがに	スロッピージョー	こんさいつくねのあまからに	カレーうどん	ジャーマンポテト	ごもくまめ●	あげぎょうざ	まぐろのかくに●	ミートスパゲティ	かんとだき
とうふわかめスープ	みそちゃんこ	コンソメスープ	はくさいのみそしる	ひじきのいためもの	はくさいとにくだんごのスープ	かきたまみそしる	とうふチゲ	きんぴらごぼう●	チンゲンサイのソテー	てづくりだいずふりかけ●
チョコスプレッド	せつぶんまめ●						ミルメークコーヒー	じゃがいものみそしる		

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	パンズ	黄	とりにく	赤	ごはん	黄	りんごパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ミニパン	黄	♥たかいしさんごはん	黄
						さけ	…					わかめごはんのもと	赤								
ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	うすあげ	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤			ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
						にんじん	緑														
いか	赤	いわし	赤	ぶたにく	赤	♥たかいしさんだいこん	緑	ぶたにく	赤	じゃがいも	黄	ぎゅうにゅう	赤	ぎょうざ	緑	まぐろ	赤	スパゲティ	黄	とりにく	赤
ぶたにく	赤	つちしょうが	緑	たまねぎ	緑	だいこんば	緑	さけ	…	たまねぎ	緑			なたねあぶら	黄	さけ	…	ぶたにく	赤	さけ	…
さけ	…	こいくちしょうゆ	…	にんじん	緑	うすくちしょうゆ	…	たまねぎ	緑	ベーコン	赤	だいず	赤	こいくちしょうゆ	…	つちしょうが	緑	にんじん	緑	あつあげ	赤
チンゲンサイ	緑	さとう	黄	にんじく	緑	みりん	…	にんじん	緑	にんじん	緑	とりにく	赤	す	…	みりん	…	たまねぎ	緑	ごぼうてん	赤
にんじん	緑	さけ	…	ピーマン	緑	だしパック	…	うすあげ	赤	コーン	緑	さけ	…			さとう	黄	しめじ	緑	だいこん	緑
たまねぎ	緑	みりん	…	トマトケチャップ	緑	アルファーかまい	黄	あおねぎ	緑	ドライパセリ	…	にんじん	緑	ぶたにく	赤	こいくちしょうゆ	…	ドライパセリ	…	こんにゃく	…
あかパプリカ	緑			パプリカパウダー	…	アルファーかもちごめ	黄	カレーこ	…	フレンチドレッシング	黄	いんげん	緑	さけ	…			あかワイン	…	にんじん	緑
にんにく	緑	とりつくね	赤	クミンパウダー	…			こめこカレールウ	黄	サラダあぶら	黄	こんにゃく	…	とうふ	赤	ごぼう	緑	チキンブイヨン	…	じゃがいも	黄
つちしょうが	緑	ぶたにく	赤	す	…	ぎゅうにゅう	赤	サラダあぶら	黄			こいくちしょうゆ	…	にんじん	緑	ぶたにく	赤	デミグラスソース	…	みりん	…
サラダあぶら	黄	ごぼう	緑	さとう	黄			うすくちしょうゆ	…	はくさい	緑	さとう	黄	もやし	緑	さけ	…	ウスターソース	…	さとう	黄
こいくちしょうゆ	…	だいこん	緑	サラダあぶら	黄	こんさいいりミニつくね	赤	こいくちしょうゆ	…	ミートボール	赤	みりん	…	はくさい	緑	にんじん	緑	トマトケチャップ	緑	こいくちしょうゆ	…
オイスターソース	…	はくさい	緑	あかワイン	…	さとう	黄	みりん	…	にんじん	緑	だしパック	…	キムチのもと	…	こんにゃく	…	サラダあぶら	黄	うすくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…	にんじん	緑	チキンブイヨン	…	こいくちしょうゆ	…	うどん	黄	にら	緑			にら	緑	ひらてん	赤			だしパック	…
さとう	黄	うすあげ	赤			だしパック	…	だしパック	…	ちゅうかスープ	…	たまご	赤	ちゅうかスープ	…	いんげん	緑	チンゲンサイ	緑		
かたくりこ	黄	もやし	緑	キャベツ	緑	かたくりこ	黄	ウスターソース	…	うすくちしょうゆ	…	たまねぎ	緑	うすくちしょうゆ	…	いりごま	黄	にんじん	緑	ちりめん	赤
		にら	緑	ベーコン	赤					ごまあぶら	黄	えのきだけ	緑	ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	ウインナー	赤	いりごま	黄
とうふ	赤	だしパック	…	じゃがいも	黄	はくさい	緑	ひじき	赤			にんじん	緑			こいくちしょうゆ	…	サラダあぶら	黄	かんそうだいず(せんい)	赤
わかめ	赤	こいくちしょうゆ	…	たまねぎ	緑	とうふ	赤	ベーコン	赤			あおねぎ	緑	ミルメークコーヒー	…	さとう	黄	こいくちしょうゆ	…	さとう	黄
あおねぎ	緑	みりん	…	にんじん	緑	うすあげ	赤	たまねぎ	緑			だしパック	…			みりん	…			こいくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…	さけ	…	チキンブイヨン	…	にんじん	緑	コーン	緑			みそ	赤			だしパック	…			みりん	…
うすくちしょうゆ	…	みそ	赤	うすくちしょうゆ	…	あおねぎ	緑	えだまめ	緑											さけ	…
				ドライパセリ	…	だしパック	…	こいくちしょうゆ	…							とうふ	赤			つちしょうが	緑
チョコスプレッド	黄	せつぶんまめ	赤			みそ	赤	さとう	黄							うすあげ	赤				
																じゃがいも	黄				
																あおねぎ	緑				
																だしパック	…				
																みそ	赤				

赤 → 主に血や肉や骨のもとになるもの
黄 → 主にカや熱のもとになるもの
緑 → 主に体の調子をととのえるもの

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

平均エネルギー量：609kcal

2月18日 水	2月19日 木 ㋐	2月20日 金 ㋐	2月24日 火 ㋐	2月25日 水 ㋐	2月26日 木 ㋐	2月27日 金
こっぺパン	ごはん	げんまいごはん●	ごはん	こっぺパン	たかいしさんごはん	ごはん
ジョア(プレーン)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	アシドミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
てりやきハンバーグ	チキンチキンごぼう●	すきやきに	カレーライス	フライドチキン	ごまに	キムたくいため●
キャロットポタージュ	だいこんのみそしる	とうみょういため●	きりぼしだいこんのいためもの●	だいずのトマトスープ	たいつみれのみそしる	たまごはるさめスープ

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	♥たかいしさんごはん	黄	ごはん	黄
				もちげんまい	黄								
ジョアプレーン	赤	ぎゅうにゅう	赤			ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
ハンバーグ	赤	こなつきとりにく	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぶたにく	赤	フライドチキン	赤	ぶたにく	赤	ぶたにく	赤
さとう	黄	ごぼう	緑			サラダあぶら	黄	なたねあぶら	黄	じゃがいも	黄	にんじん	緑
みりん	…	かたくりこ	黄	ぎゅうにく	赤	じゃがいも	黄			こんにゃく	…	はくさいキムチ	緑
こいくちしょうゆ	…	なたねあぶら	黄	さけ	…	たまねぎ	緑	ウインナー	赤	にんじん	緑	つぼづけ	緑
かたくりこ	黄	さとう	黄	たまねぎ	緑	にんじん	緑	だいず	赤	ミニがんも	赤	さけ	…
		みりん	…	はくさい	緑	ブルーンピューレ	緑	たまねぎ	緑	みりん	…	こいくちしょうゆ	…
ベーコン	赤	さけ	…	やきとうふ	赤	にんにく	緑	にんじん	緑	さとう	黄	さとう	黄
たまねぎ	緑	こいくちしょうゆ	…	こいくちしょうゆ	…	こめこカレールウ	黄	にんにく	緑	こいくちしょうゆ	…	いりごま	黄
にんじん	緑			さとう	黄	カレーこ	…	サラダあぶら	黄	だしパック	…	ごまあぶら	黄
じゃがいも	黄	だいこん	緑	こんにゃく	…	あかワイン	…	トマト	緑	いんげん	緑	サラダあぶら	黄
にんじんピューレ	緑	にんじん	緑	にんじん	緑	チキンブイヨン	…	トマトピューレ	緑	いりごま	黄		
ドライパセリ	…	うすあげ	赤	ごぼう	緑	ウスターソース	…	チキンブイヨン	…	さけ	…	はるさめ	黄
サラダあぶら	黄	わかめ	赤	あおねぎ	緑	こいくちしょうゆ	…	あかワイン	…			たまねぎ	緑
シチューフレーク	黄	あおねぎ	緑	サラダあぶら	黄			さとう	黄	たいいりつみれ	赤	あおねぎ	緑
チキンブイヨン	…	だしパック	…			きりぼしだいこん	緑			たまねぎ	緑	にんじん	緑
ぎゅうにゅう	赤	みそ	赤	ベーコン	赤	にんじん	緑			えのきだけ	緑	★こまつな	緑
なまクリーム	黄			りょくとうもやし	緑	キャベツ	緑			にんじん	緑	とうふ	赤
				とうみょう	緑	ベーコン	赤			あおねぎ	緑	たまご	赤
				にら	緑	さとう	黄			だしパック	…	わかめ	赤
				うすくちしょうゆ	…	こいくちしょうゆ	…			みそ	赤	ちゅうかスープ	…
						ちゅうかスープ	…					ごまあぶら	黄
						いりごま	黄					かたくりこ	黄
												うすくちしょうゆ	…

こんげつのちさんちしょう
おおさかでとれたさくもつに★、たかいしさんには♥をつけています。
・こまつな　・だいこん(2/5たかいしさん)　ごはん(2/17　2/26たかいしさん)

17日、26日は、取石校区などで収穫された高石産のお米を使用しています。品種は「ひのひかり」と「にこまる」のブレンド米です。

<今月のアレルギー食品>

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
りんごパン	小麦・乳・りんご
ベーコン・ウインナー	豚肉
ミートボール ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
ぎょうざ	豚肉・大豆・小麦
鶏つくね	鶏肉
フライドチキン	鶏肉・大豆
検菜入りミニつくね	鶏肉・豚肉・大豆
うどん・スパゲティ	小麦
アシドミルク・ジョア	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ・厚あげ 焼き豆腐・ミニがんも みそ・節分豆 乾燥大豆（繊維）	大豆
チョコスプレッド	大豆・乳
つぼ漬け	醤油小麦・醤油大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
白菜キムチ	りんご・大豆・醤油小麦・オキアミエキス
キムチの素	りんご・魚介類（魚醤・かたくちいわし） ごま油・魚エキス（たい）・オキアミ
オイスターソース	魚介エキス（ほたて、魚醤）・魚介類（かき）
平天	魚（いとよりだい）
ーロごぼう天	魚（すけそうだら・いとよりだい）
鯛入りつみれ	魚（たら・まだい）・大豆・小麦

※こなつきとりにくの「こな」は片栗粉を使用しています

2月12日ミルメークが登場します！

食物アレルギー等で飲用牛乳が飲めない児童は、ご家庭から本人が飲める代替飲料(例：豆乳など)を持参いただき、ミルメークを使用しても構いません。
ミルメークを持ち帰ることはできないため、ご了承ください。

低アレルゲン献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「低アレルゲン献立」とし、できるだけ多くの子どもが同じ給食を食べられるように取り組んでいます。
低アレルゲン献立には、目付に色を塗り、横に㋐を付けています。

2月2日　高石小学校の児童が考えた「いかと野菜の中華炒め」
2月27日　取石小学校の児童が考えた「たまご春雨スープ」が登場！
今年、高石市すべての小学校で「給食で食べたいおいしいおかずコンテスト」を夏休みの宿題として行いました。
テーマ：強い骨作りに役立つおかずを考えよう」

カルシウムの多い食材：
いかと野菜の中華炒め→チンゲン菜　たまご春雨スープ→小松菜・わかめ
おすすめポイント：
いかと野菜の中華炒め→「野菜で見た目もおいしく作ります。」
たまご春雨スープ→「野菜も卵も入って栄養たっぷりです！」
おいしく食べて強い骨を　作りましょう♪