

日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	こんだてめい 献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう		しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 調味料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (水)			コッペパン		コッペパン				662
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			カレーうどん		うどん、なたねあぶら	ぎゅうにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、 <b>あおなご</b>	カレーフレークS、かつおだし、しょうゆ	23.6
			ちくわのいそべあげ(2きれ)		こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら	ちくわ、あおのり			25.0
			きゅうりのあまず		ごまあぶら、さとう	きゅうり	す、しょうゆ	3.4	
2 (木)			ごはん		<b>ごはん</b>				585
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			すましじる		かたくりこ	とりにく、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、なめこ、 <b>あおなご</b>	かつおだし、しょうゆ、けずりぶし、しお	22.4
			てりやきハンバーグ(1こ)		なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンとポークの ハンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	19.5
			にんじんシリシリ <small>おきなわけんのかていりょう</small>		なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	1.8
3 (金)			ごはん		<b>ごはん</b>				665
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			たまねぎのそぼろに		じゃがいも、いとこんにやく おつゆふ、さとう なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	25.3
	ヒ		いわしフライ(1こ)		なたねあぶら	いわしフライ			20.0
			せつぶんまめ(1ふくろ)			せつぶんまめ		1.4	
6 (月)			こくとうパン		こくとうパン				607
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			フォー <small>しんメニュー</small>		フォー、なたねあぶら	ぶたにく	<b>キャベツ</b> 、たまねぎ、にんじん、もやし	ガラスープ、とりガラスープ、しょうゆ	22.8
			にくだんごのあまず(2こ) <small>しんメニュー</small>		なたねあぶら、さとう かたくりこ	ミートボールT		とり・とんこつスープ、とんこつスープ	22.8
			みかん				みかんかんづめ	2.6	
7 (火)			ごはん		<b>ごはん</b>				577
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			にくおでん		じゃがいも、こんにやく さとう	ぎゅうにく、ちくわ あつあげ	にんじん、 <b>だいこん</b>	とりガラスープ、しょうゆ、かつおだし、さけ	21.7
			やさしいため ふりかけ(1ふくろ)		なたねあぶら		もやし、にら、にんじん、 <b>キャベツ</b>	やきにくのたれ、しお、こしょう	14.2
					のりかつお			2.4	
8 (水)			コッペパン		コッペパン				642
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ホワイトシチュー <small>しんメニュー</small>		じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	ソテーオニオンC、たまねぎ、にんじん とうもろこし、しめじ、グリーンピース	こしょう、チキンブイヨン シチューフレーク	20.9
			いかのてんぷら ゆでブロッコリー <small>1・2ねん やく3こ 3・4ねん やく4こ 5・6ねん やく4こ</small>		なたねあぶら ごまドレッシング	いかのてんぷら			28.3
						<b>フロッキー</b>	しお	3.0	
9 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん		<b>ごはん</b>				616
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			とんじる			ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	<b>だいこん</b> 、にんじん、 <b>あおなご</b>	けずりぶし、いりこだし	24.9
			しゅんぎくのかきあげ(1こ)		さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら		たまねぎ、にんじん、 <b>しゅんぎく</b>	しお	17.6
		ヒ	まぐろのしょうがに		さとう、はちみつ	まぐろ	しょうが	さけ、しょうゆ、しお	1.8
10 (金)			ごはん		<b>ごはん</b>				592
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			のっぺいじる		さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	<b>だいこん</b> 、にんじん、 <b>ごまつゆ</b>	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	27.0
			てりやきチキン(2こ)		こむぎこ、なたねあぶら さとう、かたくりこ	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、みりん、さけ	15.5
			ひじきのいりに		さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	1.7
13 (月)			コッペパン		コッペパン				665
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ビーンズシチュー		じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW、だいず	ソテーオニオンC、たまねぎ、にんじん <b>フロッキー</b>	デミグラスソース、ハヤシフレーク、とりだし トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、とりガラスープ	27.7
			チキンナゲット(2こ)		なたねあぶら	チキンナゲット		とんこつスープ	27.1
								2.7	
14 (火)			ごはん		<b>ごはん</b>				711
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			すきやきどんぶり		おつゆふ、いとこんにやく さとう、なたねあぶら	ぶたにく、とうふ ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、 <b>あおなご</b> <b>はくさい</b>	しょうゆ、さけ、みりん	25.6
			やきつくね(3こ) ガトーショコラ(1こ)		なたねあぶら ガトーショコラ	つくね			22.9
								2.1	
15 (水)			メープルパン <small>しんメニュー</small>		メープルパン				664
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			めん(1ふくろ)		さらうどん				
			さらうどん あん <small>だいおらずに めんをいれて たべましょう</small>		さとう、かたくりこ なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、 <b>はくさい</b> 、 <b>たけのこ</b> 、たまねぎ <b>キャベツ</b> 、きくらげ、 <b>あおなご</b> 、しょうが <b>ほししいたけ</b> <small>せんなんしで とれました</small>	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	19.8
			チヂミ(1まい) <small>しんメニュー</small>		チヂミ、なたねあぶら さとう			す、しょうゆ	24.9
			いちご(1こ)				いちご		2.9

日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	食品と はたらき	調味料 など			ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま	
16 (木)	■		かやくごはん	ごはん			かやくごはんのもとM	608
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			とうにゅうなべ	さとう、なたねあぶら	ぶたにくJ、とうふ あぶらあげ、とうにゅう	にんじん、 <b>はくさい、あおなご</b> たまねぎ	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし	
			さけのにおろし	こむぎこ、なたねあぶら さとう	さけW	<b>だいこん</b>	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	
17 (金)	■		ごはん	ごはん				619
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			マーボー豆腐	さとう、かたくりこ なたねあぶら	ぶたひきにくW、とうふ みそ	たまねぎ、にんじん、にら、グリーンピース しょうが、 <b>ほししいたけ</b> グリーンピース	とり・とんこつスープ、とんこつスープ しょうゆ、とりだし	
			チンゲンサイのいためもの	ごまあぶら なたねあぶら	やきぶた	<b>チンゲンサイ</b> 、にんじん	オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう、しお	
20 (月)	■		コッペパン	コッペパン				579
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			プッシュェロ	じゃがいも、ひよこめ ブラジルのりより	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> ダイストマト、 <b>フロッキー</b>	とりガラスープ、しょうゆ、しお とんこつスープ、こしょう、こんぶだし	
			バジルチキン(2こ)	こむぎこ、なたねあぶら	とりにく	バジル	しお、こしょう	
21 (火)	■		ごはん	ごはん				661
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			かぶのみそしる	さといも	あぶらあげ、とうふ、みそ	<b>かぶ</b> 、にんじん、 <b>あおなご</b>	いりこだし、かつおだし、けずりぶし だしこんぶ	
			さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ、 <b>うめぼし</b> みりん	
22 (水)	■		コッペパン	コッペパン				589
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん <b>あおなご</b> 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	
			ポークシュウマイ(2こ)	なたねあぶら	シュウマイ	<b>キャベツ</b> 、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	
23 (木)	■		ごはん	ごはん				615
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ちゃんこに	ごはんにかけて たべましょう	チキンボール、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b> 、しょうが <b>あおなご</b>	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし	
			ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら	にんにく	しお、こしょう		
24 (金)	■		ごはん	ごはん				668
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ポークカレー	じゃがいも、なたねあぶら はちみつ	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、 <b>フロッキー</b> グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN ガラスープ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ	
			ごぼうサラダ	さとう、マヨドレ	ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)		
27 (月)	■		コッペパン	コッペパン				592
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ		にんじん、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> <b>フロッキー</b> 、 <b>たけのこ</b>	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお	
			チキンカツ(1こ)	なたねあぶら	チキンカツ			
28 (火)	■		ごはん	ごはん				573
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 <b>だいこん</b> <b>あおなご</b> 、 <b>ほししいたけ</b>	けずりぶし、いりこだし、こんぶだし しょうゆ、さけ、みりん	
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら	れんこん		しお、からあげこ	

15日「さらうどん」



袋の中で「めん」を割って、  
少しずつ大おかずに入れて  
食べましょう。

大おかず

<お知らせ>

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付

させていただきますアレルギーに関する情報、給食のレシピは、  
市のホームページで閲覧できます。

(問い合わせ先)

がっこうきゅうしょく  
学校給食センター ☎: 072-484-1389

2月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
泉南市摂取量 (中学生 平均)	625	23.6	20.8	2.4
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5未満

(※) 学校給食摂取基準  
学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な  
栄養量の基準(全国的な平均値)