



Main table with columns for Day, Allergy, Name, Food, Seasoning, and Energy. Includes rows for days 1-16 with specific menu items like 'ごはん', 'ポトフ', 'じゃがいも', etc.



日・曜	はしの日	アレルギーなど	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 ()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			
19 (月)	■		コッペパン	コッペパン				584	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん あおなづき、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		20.5
			みつばのかきあげ(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、みつば	しお		19.6
		いちごジャム(1ふくら)	いちごジャム					2.1	
20 (火)	■		ごはん	ごはん				636	
			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、ぶたひきにくW とうふ、かまぼこ	たまねぎ、はくさい、にんじん あおなづき	しょうゆ、さけ、みりん		24.0
			やきつくね(2こ)	なたねあぶら	つくね				17.1
		もものかんづめ			おうとうかんづめ			1.8	
21 (水)	■		コッペパン	コッペパン				631	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ホワイトシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	ソテーオニオン、たまねぎ、にんじん とうもろこし、しめじ、グリーンピース	シチューフレーク チキンブイヨン、こしょう		25.0
			しろみざかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	ホキ		カレーこ、しお、こしょう		23.5
		ゆでブロッコリー	ごまドレッシング		フロッコリー	しお		3.6	
22 (木)	■		ごはん	ごはん				568	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりにくおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	とりにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、だいこん、グリーンピース	けずりぶし、みりん、しょうゆ		21.5 14.8
			ハムともやしのいためもの	なたねあぶら	ハムF	もやし、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう、しょうゆ		1.8
23 (金)	■		ごはん	ごはん				656	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			フォー	フォー、なたねあぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、もやし、きくらげ あおなづき	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう		18.5 25.8
			はるまき(1ぼん)	なたねあぶら	はるまき				
		にんじんシリシリ	おきなわけんのかていりょうり	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお		1.6
26 (月)	■		コッペパン	コッペパン				645	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミートスパゲティ	スパゲティ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、ソテーオニオン、にんじん しめじ、マッシュルーム、ダイスタマト	トマトピューレ、トマトケチャップ、のうこうソース とりガラスープ、ウスターソース、しお		25.5
			オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ				21.0
		オレンジゼリー(1こ)	ゼリー(オレンジ)					1.8	
27 (火)	■		ごはん	ごはん				610	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			みそちゃんこ	あらびきつくね、とうふ あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい あおなづき、しょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお		21.6	
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	しお、からあげこ、(す)		17.6
		こんぶまめ	さとう	だいた、こんぶ		しょうゆ、しお		2.0	
28 (水)	■		パンズパン(きりめいり)	パンズパン				599	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			だいこんのスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、たけのこ、にんじん しいたけ、しめじ、あおなづき、しょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお こしょう、さけ		23.7
			みそかつ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		21.9
		こまつなのソテー	さとう、なたねあぶら	チキンウインナー	こまつな、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、チキンブイヨン、しょうゆ		3.2	

きょうだいこんだて

しょうがっこうとちゅうがっこうで同じメニューがある日に、上記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)

ちさん ちしょう

地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることをいいます。

泉南市から20km圏内の産地のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

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 (中学年 平均)	616	22.2	20.4	2.2
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)



2月3日は、節分です。

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

給食では、2月5日(月)に節分献立として、「いわしフライ」、「節分豆」を提供します。



給食費についてのお問い合わせ

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

(問い合わせ先)

学校給食センター

☎ : 072-484-1389