

日・曜	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 よかんてたべましょう	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		
1 (金)	スプーンなし	ごはん	ごはん				633
		ぎゅうにゅう 「せつぶん」 こんだて	ぎゅうにゅう				
		なめこじる		とうふ、おにかまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、あおねぎ	けずりぶし、みりん	
		いwashのかぼやき(1きれ) ほねにちゆういしてたべましょう	さとう、なたねあぶら、かたくりこ	いわし		しお、しょうゆ、みりん、さけ	
		こまつなのたいたん	さとう		こまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	
		せつぶんまめ(1ふくろ)	せつぶんまめ			2.5	
4 (月)		パンズパン	パンズパン				696
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やさいのミートソースに	じゃがいも、マカロニ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、 トマトかん	ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ、 ガラスープ、コンソメ	
		エビカツ(1こ) しんメニュー	なたねあぶら	エビカツ			
		タルタルソース(1ふくろ)	ノンエッグタルタル				
		ようなしのかんづめ		ようなしのかんづめ		2.7	
5 (火)		ごはん	ごはん				570
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わかめスープ	かたくりこ	わかめ、とうふ	はくさい、たけのこ、たまねぎ、あおねぎ、 つちしょうが	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	
		ブルコギ しんメニュー	なたねあぶら、はるさめ、 さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにく	たまねぎ、ピーマン、にんじん、つちしょうが、 にんにく	さけ、しょうゆ、コチュジャン	
		もやしのサラダ	なたねあぶら	ハムF	もやし、こまつな、にんじん	しお、わふうドレッシング	
		うみのめぐみふりかけ(1ふくろ)	ふりかけ(うみのめぐみ)			2.1	
6 (水)		おさつパン	おさつパン				645
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		クリームシチュー	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、しめじ	シチューフレーク、コンソメ、こしょう	
		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	
		コーンのスープに	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	
		やさいゼリー(1こ)	ゼリー(やさい)			2.5	
7 (木)		ごはん	ごはん				595
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さつまじる	さつまいも	とりにく、あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	けずりぶし	
		ぶたにくのしょうがやき	さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	さけ、みりん、しょうゆ	
		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	
8 (金)	スプーンなし	ごはん	ごはん				609
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にくじゃが	じゃがいも、いとこんにやく、 おつゆふ、なたねあぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ	
		メヒカリのなんばんづけ ほねにちゆういして にまめ	なたねあぶら、さとう きんときまめ、さとう	メヒカリのからあげ	あおねぎ	す、しょうゆ	
						しょうゆ	
12 (火)		ごはん	ごはん				695
		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、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	
		さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	
		きりぼしだいこんのふくめに	さとう	こうやどうふ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	
13 (水)		コッペパン	コッペパン				680
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チリビーンズ	しろいんげんまめ さとう、なたねあぶら	だいた、ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、 にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ とんこつスープ、とりガラスープ、ハヤシフレーク トマトケチャップ、トマトビュール、のうこうソース しょうゆ、とりだし	
		チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー			
		キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお、ごまドレッシング	
		りんごジャム(1ふくろ)	りんごジャム			2.4	
14 (木)		キャロットライス しんメニュー	キャロットライス			キャロットライスのもと	673
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ようふうおでん 「バレンタインデー」	じゃがいも、こんにやく さとう	ぶたにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	
		やさしいため	ごまあぶら、なたねあぶら		もやし、にんじん、ピーマン、キャベツ	しょうゆ、オイスターソース、こしょう	
		ガトーショコラ(1こ) しんメニュー	ガトーショコラ				
15 (金)	スプーンなし	ごはん	ごはん				616
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		キャベツのみそじる		あぶらあげ、とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	
		サケのおろし ほねにちゆういして	こむぎこ、なたねあぶら さとう	サケM	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	
		ぶどうまめ	さとう	だいた		しょうゆ、しお	
18 (月)		メープルパン	メープルパン				570
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 セロリ	コンソメ、しお、くろこしょう	
		ツナのトマトマカロニ	マカロニ、なたねあぶら さとう	ツナ	なす、ソテーオニオン、トマトかん	トマトビュール、ウスターソース、のうこうソース、しお、 こしょう	
		ミニゼリー(1こ)	ゼリー(あおりんご)				

<給食費についてのお願い> 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ことになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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) しじょう(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 (火)	■		ごはん	ごはん				668
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ビーフカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN、とりガラスープ、のうこうソース、ウスターソース、トマトケチャップ	23.3
			チキンナゲット(2こ) いちご(1こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			22.5 1.9
20 (水)	■		ごはん	ごはん				616
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ビーフスープ	ビーフ、なたねあぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きくらげ、あおねぎ	ガラスープ、とりガラスープ、とり・とんこつスープ、とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	21.4
	★		オムレツのきのこソースがけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	オムレツ	ソテーオニオン、えのきたけ、しめじ	デミグラスソース、のうこうソース、トマトケチャップ コンソメ	30.0
	■		ごぼうサラダ チョコクリーム	さとう、エッグケア チョコクリームM		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)	3.0
21 (木)	■		ごはん	ごはん				599
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ぎゅうどん	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	22.3
			ゆずあえ にんじんシリシリ	さとう なたねあぶら		はくさい、ごまつな、しめじ にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	17.7 1.9
22 (金)	■		ごはん	ごはん				623
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ふのすまじる	おつゆふ、かたくりこ	わかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	24.1
			みそかつ(1こ)	なたねあぶら、こむぎこ パンこ、かたくりこ、さとう	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	18.4
			だいこんととりにくのもの のりかつおふりかけ(1ふくろ)	さとう	とりにく ふりかけ(のりかつお)	だいこん、にんじん、つちしょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし	2.3
25 (月)	■		ごはん	ごはん				591
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			やさいスープ	はるさめ、かたくりこ		にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、セロリ	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお	21.8
			とりにくのパーベキューソースがけ(2きれ)	こむぎこ、さとう、かたくりこ なたねあぶら	とりにく	つちしょうが、にんにく、りんごビュレ	しお、しょうゆ、さけ	15.9
26 (火)	■		わかめごはん	わかめ				597
			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、にんじん、もやし、あおねぎ、きくらげ	ガラスープ、とりガラスープ、とり・とんこつスープ、とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	23.0
			しろみざかなのチリソースがけ	かたくりこ、なたねあぶら	ホキK	ながねぎ、つちしょうが、にんにく	しお、こしょう、トマトケチャップ、トウバンジャン、す	18.1 2.6
			フルーツゼリー(1こ)	フルーツゼリー(ぶどう)				
27 (水)	■		むらさきもパン	むらさきもパン				576
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			かぶとぎゅうにくのポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ、かぶ、にんじん、ブロッコリー	しょうゆ、コンソメ、こしょう、しお	19.4
			キャベツとえだまめのサラダ メープルマフィン(1こ)	エッグケア メープルマフィン		キャベツ、にんじん、えだまめ	しお	21.7 2.1
28 (木)	■		ごはん	ごはん				619
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ちゅうかどん	さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、きくらげ、あおねぎ、つちしょうが	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	19.4
			ごぼうのからあげ さといものふくめに	こむぎこ、なたねあぶら さといも、さとう		ごぼう	しお、からあげこ、(す) しょうゆ、みりん、かつおだし	17.3 2.0

2 月 学校給食 栄養摂取量

ざいりょう にゆうがくたう ないりょう へんこう  
材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	625	23.3	20.0	2.3	309	2.3	160	0.33	0.34	22	3.8
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 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!

節分とは、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる日のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。特に2月3日(立春の前日)を節分として、厳しい冬が終わり、春へ向かう季節の変わり目に1年の災いを払うための行事が行われています。

昔から豆には災いや病気を追い払う力があると考えられていて、節分の夜に炒った大豆をまいて鬼払い(魔除け)をします。鬼(災いや病気を追い払い福を呼び込む豆なので、福豆と呼ばれます。

また、病気になる前に一年を元気にすごせるようお願いをこめて、「自分の年齢より一つ多い数」の福豆を食べます。



福豆

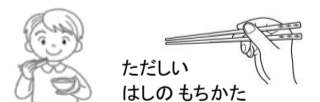
焼臭

鬼の嫌いなものは臭い鱧の頭と、痛いヒイラギのとげとされ、節分にはヒイラギの枝に鱧の頭を刺し、家の出入り口において鬼が入ってくるのを防ぐ風習があります。また、鱧を焼く臭いは鬼を追い払うといわれており、節分に鱧を食べる風習もあります。一日の給食には「鱧のかば焼き」が出ます。



2月の給食目標 「はしを上手に使おう！」

毎日の食事では正しいはしづかいを身につけましょう。



きょうだいこんだて

小学校と中学校で同じメニューがある日に、左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言います。

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。

<お知らせ>

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象 児童に配布させていただく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ができます。

学校給食センター  
072-484-1389