



Main table with columns for date, allergen info, menu items, food types, and energy values. Includes callouts for 'senzan' (allergen-free) items.

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。

学校給食センター 072-484-1389



日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだて 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	しょうひん 食品 と はたらき	ちようみりよう 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) たんぱくしつ(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	からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま
(水)	■		コッペパン	コッペパン		664		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、 <b>だいこん</b> 、 <b>ブロッコリー</b>	コンソメ、しょうゆ、しお	26.3
			サケのレモンマリネ(1きれ)	こむぎこ、さとう、 なたねあぶら	サケY	たまねぎ、あかパプリカ	しお、こしょう、しょうゆ、す、レモンかじゅう	29.8
	■		きりぼしだいこんのサラダ	さとう	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、かつおだし、エッグケア	2.6	
(木)	■		ごはん	<b>ごはん</b>		602		
			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		たまねぎ、にんじん、 <b>ごまつぼ</b> 、 <b>あおなご</b>	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	21.0
			ぶたにくとだいこんのもの	ごまあぶら、なたねあぶら、 さとう	ぶたにく、みそ	<b>だいこん</b> 、にんじん、ほししいたけ	ガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ、さけ、 みりん	15.6
			ひじきのいりに ふりかけ(1ふくろ)	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	1.8
(金)	■		メープルパン	メープルパン		632		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			かぶとチキンのクリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりこ	たまねぎ、にんじん、 <b>かぶ</b> 、 <b>ブロッコリー</b> 、 しめじ	ホワイトルウ、シチューフレーク、コンソメ、 こしょう	19.7
			ツナのトマトマカロニ	マカロニ、さとう、 なたねあぶら	ツナ	<b>ほうれんそう</b> 、ソテーオニオン、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース、 しお、こしょう	21.2
		サイコロゼリー	サイコロゼリー(ぶどう)			2.3		
(火)	■		べにざげごはん	<b>ごはん</b>	べにざげフレーク		604	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、 <b>はくさい</b> 、 <b>あおなご</b>	けずりぶし、みりん	19.8
			カレーコロッケ(1こ)	カレーコロッケ、なたねあぶら				18.5
			キャベツとコーンのサラダ			<b>キャベツ</b> 、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング(わふう)	3.3
(水)	■		コッペパン	コッペパン		571		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ミートボールシチュー	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、 <b>ブロッコリー</b> 、 トマトかん、グリーンピース	トマトピューレ、ハヤシフレーク、とりガラスープ、 デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ、 とんこつスープ	21.0
			もやしのいためもの いちご(1こ)	なたねあぶら	ちくわ	もやし、 <b>ごまつぼ</b> 、 <b>キャベツ</b>	さけ、ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ	20.2
		いちご			いちご	2.8		
(木)	■		ごはん	<b>ごはん</b>		635		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			わかめスープ		わかめ、とうふ	<b>だいこん</b> 、 <b>あおなご</b>	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、ちゅうかだし	23.3
			とりにらどん	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう、ごまあぶら	とりにく	にら、にんにく、つちしょうが	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、コチュジャン、 トウバンジャン	21.6
		ぶどうまめ	さとう	だいち		しょうゆ、しお	2.1	
(金)	■		パンズパン(きりめいり)	パンズパン		609		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	コンソメ、しお	23.4
			ハンバーグのデミグラスソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	ハンバーグ		トマトケチャップ、ウスターソース、 デミグラスソース、あかワイン	21.9
	■		はくさいとツナのしおこんぶに ヨーグルト(1こ)	さとう	ツナ、しおこんぶ	<b>はくさい</b>	さけ、しょうゆ	2.6

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

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	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)	621	22.4	20.6	2.4	343	3.0	178	0.30	0.34	22	4.0
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)

**きょうだい こんだて**  
しょうがっこう ちゅうがく 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?**  
じもとでとれたものを、その土地で食べるといいます。  
おおさかふかひいなん さんち じほさん とあつかい しょう 大阪府堺市以南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月の給食目標 「はしを上手に使おう」

いろいろな 使い方ができる はし

はしを正しく 持って使おう!

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

2月3日は節分です

「節分」とは本来、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日を指す言葉です。特に昔の人は立春を年の初めと考えており、節分は大晦日にあたるので、新年を幸多き年として迎えられるようにという意味を込めて、「豆まき」をしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺した「ひいらぎいわし」を家の前に置いたりしていました。今でもその風習は残っています。

給食では、節分献立として、「いわしフライのソースかけ」と「節分豆」が出ます。

**クイズ** まく豆には必ず炒った豆を使います。なぜでしょう?  
 (丸豆は12月4日、15日、22日、29日の4回、炒った豆は12月11日、18日、25日、31日の4回)