



Main table with columns for date, allergen info, dish name, ingredients, food types, seasonings, and energy values. Includes handwritten notes and callouts.



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、下処理で使います。	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		
(木)	18	■	パンズパン(きりめいり) アシドミルク	パンズパン アシドミルク(いちご)		せんなんしで とれました	591	
			はるさめスープ えびカツ(1こ)	はるさめ なたねあぶら	とうふ えびカツ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、つちしょうが	18.1	
			じゃがいものカレーきんぴら タルタルソース(1ふくろ)	じゃがいも、さとう、なたねあぶら ノンエッグタルタル	ぎゅうひきにく	しお、カレーこ、しょうゆ	16.2 2.8	
	(金)	19	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう			646
				とりすきどん	おつゆふ、いとこんやく、さとう、なたねあぶら	とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あめねぎ	24.4
		★	オムレツ(1こ) しらすぼしだいこんおろし ゼリー(1こ)	なたねあぶら	オムレツ ちりめんじゃこ		18.7 2.3	
(月)		22	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう			621
				ふゆやさいのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー	18.2
			キャベツとコーンのサラダ ゼリー(1こ)			キャベツ、にんじん、とうもろこし	17.5 1.9	
	(水)	24	■	ごはん ジョア	ごはん ジョア	せんなんしで とれました	ジョア(ブルーベリー)	593
				ちゅうかふうみそスープ	なたねあぶら	みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、あめねぎ、とうもろこし、にんにく	19.9
			すぶた	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、ピーマン、にんじん	13.1	
			ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		2.4	
(木)		25	■	オリーブパン ぎゅうにゅう	オリーブパン ぎゅうにゅう			608
			ポークビーンズ	しろいんげんまめ、さとう、なたねあぶら	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、	22.2	
			ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら		にんにく	24.0	
			いちご(1こ)			いちご	2.1	
	(金)	26	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました		641
			にゅうめんじる	ビーフン		はくさい、しんぎく、たまねぎ、にんじん、	22.1	
			みそカツ(1まい)	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、みそ		18.3	
			さといものふくめに あじつけのり(1ふくろ)	さといも、さとう			2.2	

※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

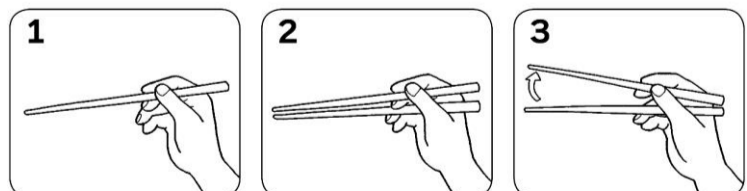
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	629	23.3	19.2	2.3	318	2.8	136	0.32	0.34	21	3.9
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5 (エネルギーの13~20%)	14.5~21.5 (エネルギーの20~30%)	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 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月の給食目標 「はしを上手に使おう」

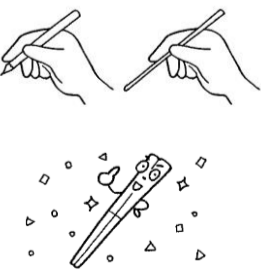
和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは、「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。
2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。
3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上のはしは鉛筆の持ち方と同じ



2月のこんだてから



◎2月3日(水) 節分こんだて
「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。
2月3日(水)は節分献立で、「いわしの生姜煮」と「節分豆」が出ます。



今月の行事 節分
どうして節分に豆をまくの?
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。
節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、炒り豆を食べたりしてみませんか?



地産地消 とは?



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。地元でとれたものは新鮮で、体に良いと言われています。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と記載しています。

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、右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)



(問合せ先)

学校給食センター

☎ : 072-484-1389