



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	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
1 (火)		■	コッペパン	コッペパン				603	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			カレーなべ		とりだんご、あつあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	アレルギーフリーカレーフレーク、コンソメ、ウスターソース、とりガラスープ、しお、こしょう、しょうゆ		25.9
			オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ				23.4
		★	えだまめとコーンのスープに	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	2.6	
2 (水)	○	■	わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			621	
			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	だいこん、にんじん、ごまつな	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお		23.1
			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		16.0
			ずんだもち(1こ)	ずんだもち				2.2	
3 (木)		■	コッペパン	コッペパン				615	
			アシドミルク		アシドミルク				
			クリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう		17.6
			いわしフライ(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ	いわしフライ		ウスターソース、のうこうソース		18.7
		ヒ	きりぼしだいこんのコンソメに	はちみつ	ベーコン	きりぼしだいこん、はくさい、にんじん、ごまつな	コンソメ、とりガラスープ、しょうゆ、みりん、こしょう	2.8	
			せつぶんまめ(1ふくろ)		せつぶんまめ				
4 (金)		■	ごはん	ごはん				602	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくじゃが	じゃがいも、なたねあぶら、いとこんにやく、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ		20.7
			ごまつなとちくわのいためもの	さとう、なたねあぶら、ごま	ちくわ	ごまつな	しょうゆ、みりん		14.5
			パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		1.6	
7 (月)		■	ごはん	ごはん				585	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし		23.8
			ツナそぼろ	さとう	ツナ		しょうゆ、さけ、みりん		17.1
			やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	2.0	
8 (火)		■	コッペパン	コッペパン				602	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しお		22.3
			しろみぎかなのトマトソースがけ	こむぎこ、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ホキK		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ		24.1
			ひじきのようふうに	なたねあぶら、さとう	ひじき、ベーコン	あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	2.8	
		■	チョコクリーム(1ふくろ)	チョコクリーム					
9 (水)	○	■	ごはん	ごはん				619	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ	わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		21.1
			ろくろぎゅうのステーキマスタードソースがけ(1きれ)	なたねあぶら	ぎゅうにく		しお、こしょう、ステーキソース(マスタード)		25.8
			あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	ごまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	1.4	
10 (木)		■	こくとうパン	こくとうパン				631	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			チャンポン	ラーメン、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、あおねぎ、つちしょうが	しょうゆ、とり・とんこつスープ、さけ、ガラスープ、とりだし、しお、こしょう		25.7
			たこやき(2こ)	なたねあぶら、さとう	こめこのたこやき		のうこうソース、トマトケチャップ		20.7
			パンバンジー	さとう、ごまあぶら	チキンフレーク	きゅうり、にんじん、つちしょうが、もやし	ねりごま、しょうゆ、す	3.2	
14 (月)		■	ごはん	ごはん				679	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ふゆやさいかレー	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	とりガラスープ、ウスターソース、アレルギーフリーカレーフレーク、のうこうソース、トマトケチャップ		19.8
			にんじんシリシリ	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		22.4
			ガトーショコラ(1こ)	ガトーショコラ				1.7	
15 (火)		■	コッペパン	コッペパン				600	
			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		20.8
			ガーリックポテト	カットポテト、なたねあぶら		にんにく	しお、こしょう		21.4
			ポークチャップ	さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース、さけ、しょうゆ	2.0	
			いちごジャム(1ふくろ)	いちごジャム					
16 (水)		■	ごはん	ごはん				649	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にゅうめんじる	ピーマン	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、かぼちゃ、あおねぎ	けずりぶし		25.5
			あなごのてんぷら(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	あなご		しお		20.6
			ぎゅうにくとごぼうのしぐれに	さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	ごぼう、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん	1.8	
17 (木)		■	コッペパン	コッペパン				622	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			チリビーンズ	なたねあぶら、さとう	ミックスビーンズ、ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ソテーオニオン、にんにく	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、ハヤシフレーク、トマトケチャップ、しょうゆ、トマトピューレ、とりだし、のうこうソース、とんこつスープ、とりガラスープ		25.6
			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		23.5
			みかんゼリー(1こ)		ゼリー(みかん)TA			2.8	

給食費について 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。



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。
今月の泉南市の食材：あなご・ゼリー(みかん・にんじんみかん)・青ねぎ・小松菜・大根・白菜・梅干し

(問合せ先)
学校給食センター
☎ : 072-484-1389



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	からだをつくるのもとになる 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		
18 (金)	○	■	ごはん	ごはん				647
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも		だいこん、にんじん、あおなづき	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	21.6
			みそかつ(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		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	19.0
		もやしのナムル	ごまあぶら、さとう		もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	1.9	
21 (月)	○	■	ごはん	ごはん				625
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はくさいのみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん	けずりぶし	23.6
		ヒ	さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さば	うめぼし、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん	20.9
		さといものふくめに	さといも、さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	3.3	
22 (火)	■		こくとうパン	こくとうパン				605
			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、キャベツ、ブロッコリー、だいこん	コンソメ、しょうゆ、しお	27.8
			てりやきチキン(2きれ)	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	19.4
		にんじんみかんゼリー(1こ)		ゼリー(にんじんみかん)TA			2.4	
24 (木)	■		ごはん	ごはん				662
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ツナ	にんにく、たまねぎ、なす、にんじん、しめじ、トマトかん	トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、のうこうソース、しお、こしょう、ウスターソース	21.3
			カレーボール(1こ)	なたねあぶら、カレーボール				26.3
		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、ドレッシング(ごま)	2.5	
25 (金)	■		ごはん	ごはん				607
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			キムチチゲ	なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、キムチ	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、コチジャン	22.5
			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			20.4
		チンゲンさいのいたためもの	さとう、なたねあぶら		チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	2.2	
28 (月)	■		ごはん	ごはん				597
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			わかめスープ		わかめ、とうふ	にんじん、だいこん、あおなづき	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう、さけ	19.6
			ヤンニョムチキン	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりにく		しお、こしょう、コチジャン、トマトケチャップ、みりん	18.8
		サイコロゼリー	サイコロゼリー(ピオーネ)				1.9	

※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)	621	22.7	20.7	2.3	311	2.6	165	0.31	0.33	15	3.7
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



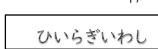
上のはしは鉛筆の持ち方と同じ



2月のこんだてから



◎2月3日(木) 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(木)は節分献立で、「いわしフライ」と「節分豆」が出ます。



今月の行事
節分
2月3日
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、邪気を追い払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?

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

2日(水)「のっぺい汁」「ずんだもち」

「のっぺい汁」
のっぺい汁は島根県や新潟県、奈良県など、色々な地域で食べられている郷土料理です。だし汁で野菜を煮て、片栗粉や里芋などでとろみをつけた料理で、地域によって材料やとろみの加減が違います。



「ずんだもち」
ずんだ餅は、宮城県の郷土料理です。ずんだ餅は、枝豆をすり潰して、砂糖と塩を混ぜて作った餡を餅にからめたものです。



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、下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。)