

月	火	水	木	金
			1(Aグループ対応)	2
<p><b>冬でも牛乳を残さず飲みましょう!</b></p> <p>ちょっとまって! それは給食マナー違反!</p> <p>次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。</p> <p>食事中にふさわしくないことを話す 食事中に勝手に席を立つ ふさげながら食べる 早食い競争をする 食器の音を立てる 口に食べ物が入ったまま話す</p>				
			<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>キャベツと厚揚げの味噌炒め(温) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 緑 こしょう 緑 キャベツ 赤 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 青ねぎ 赤 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンタンスープ(食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) オムレツ(温) 赤 オムレツ 赤</p> <p>(Aグループ) カットコーン(温) 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑</p> <p>豆乳とココアのマフィン 黄 豆乳とココアのマフィン 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 850 36.4 27.0 3.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>野菜あんかけ豆腐ハンバーグ(温) 赤 豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 ピーマン 緑 エリンギ 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ミニトスパグティ(温) 黄 スパグティ 黄 ゆで塩 黄 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 緑 トマト缶 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>豚のずまし汁(食缶) 赤 鶏肉 赤 大根 赤 玉ねぎ 赤 ワカメ 赤 おつゆ麩 赤 しめじ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 769 28.2 17.8 2.7</p>

5
<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>イウシフライ(温) 赤 イウシフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄</p> <p>キムチとにらの炒め物(温) 緑 白菜キムチ 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>ポトフ(食缶) 赤 ウインナー 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 緑 大根 赤 鶏ガラスープ 赤 野菜フイオン 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>タルタルはクラスごと袋に入れています。</p> <p><b>節分献立</b></p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 741 20.9 16.3 2.3</p>

6
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>鶏肉の唐揚げ(温) 赤 鶏肉 赤 土生姜 赤 にんにく 緑 しょうゆ 緑 みりん 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ(温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>チンゲン菜の炒め物(温) 赤 ベーコン 赤 チンゲン菜 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 緑 塩 緑 こしょう 赤 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>金平ごぼう(冷) 赤 豚肉 赤 ごぼう 赤 にんにく 緑 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>味噌汁(冷) 赤 味噌汁のり 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 798 28.1 26.9 1.9</p>

7(Cグループ対応)
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>(基本献立) チョコクリーム(温) 赤 牛肉 赤 土生姜 赤 にんにく 緑 春雨 黄 にんにく 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 白ごま 黄 ごま油 黄</p> <p>(Cグループ) チョコクリーム(温) 赤 牛肉 赤 土生姜 赤 にんにく 緑 春雨 黄 にんにく 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄</p> <p>大根のスープ(食缶) 赤 鶏肉 赤 大根 赤 たけのこ 赤 にんにく 緑 豆腐 赤 干しいたけ 赤 しめじ 赤 春雨 赤 青ねぎ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 ガラスープ 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 片栗粉 黄</p> <p>ブランケットソーゼージ(温) 赤 ブランケット 赤 ソーゼージ 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 840 32.6 23.2 2.9</p>

8
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーうどん(温) 黄 うどん 黄</p> <p>チキンナゲット(温) 赤 チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄</p> <p>カレーうどん(汁・具) 赤 豚肉 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>青りんごゼリー 黄 青りんごゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 951 29.3 23.9 3.3</p>

9
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>豚肉(温) 赤 豚肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 赤 たけのこ 赤 にんにく 緑 ピーマン 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 塩 黄</p> <p>蒸しゆまい(温) 緑 コーンしゅうまい 緑</p> <p>のっぺい汁(食缶) 黄 里芋 黄 にんにく 緑 大根 赤 油揚げ 赤 こんにゃく 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 874 32.5 24.0 3.6</p>

12
<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーライス(食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 赤 じゃがいも 黄 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p>小松菜とベーコンのソテー(温) 赤 小松菜 赤 ベーコン 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ミンチカツ(温) 赤 ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 879 22.8 23.8 3.1</p>

13
<p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッパン 黄</p> <p>煮込み風ハートのハンバーグ(温) 赤 ハートハンバーグ 赤 ゆで塩 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 緑 グリーンピース 赤 しめじ 赤 じゃがいも 黄 デミグラスソース 黄 トマトケチャップ 黄 トマトピューレ 黄 ウスターソース 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) チョコクリーム(冷) 黄 チョコクリーム 黄</p> <p>(Aグループ) シヤム(冷) 黄 イチゴジャム 黄</p> <p>野菜スープ(食缶) 赤 ベーコン 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 赤 キャベツ 赤 大根 赤 ブロッコリー 赤 コンソメ 赤 野菜フイオン 赤 こしょう 黄</p> <p>にんにくシリシリ(冷) 赤 にんにく 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 788 27.5 29.9 3.8</p>

14(Aグループ対応)
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>(基本献立) ビビンバ(温) 赤 牛肉 赤 ぜんまい 赤 なたね油 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 赤 ほうれん草 赤 にんにく 緑 ゆで塩 赤 ごま油 黄 青ねぎ 黄 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ビビンバ(温) 赤 牛肉 赤 ぜんまい 赤 なたね油 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 赤 ほうれん草 赤 にんにく 緑 ゆで塩 赤 青ねぎ 赤</p> <p>春巻き(温) 赤 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>ワカメスープ(食缶) 赤 鶏肉 赤 豆腐 赤 ワカメ 赤 春雨 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 774 25.3 24.0 2.6</p>

15(Cグループ対応)
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>さわらのがば焼き(温) 赤 さわら 赤 土生姜 赤 酒 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>ベーコンポテト(温) 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 赤 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>ツナのそぼろ煮(冷) 赤 ツナ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤</p> <p>大根ザラダ(温) 赤 大根 赤 にんにく 緑 きゅうり 赤 ゆで塩 赤 青じそドレッシング(小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 859 32.0 28.2 2.7</p>

16
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーライス(食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 赤 じゃがいも 黄 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p>小松菜とベーコンのソテー(温) 赤 小松菜 赤 ベーコン 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ミンチカツ(温) 赤 ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 879 22.8 23.8 3.1</p>

月	火	水	木	金
19	20	21	22	23
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>麻婆豆腐 (温)</b></p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 赤 みそ 赤 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>チキンカツ (温)</b></p> <p>牛肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 緑 たけのこ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 オイスターソース 黄 さとう 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>もやしの和え物 (冷)</b></p> <p>もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 昆布パウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>りんご缶 (冷)</b></p> <p>りんご缶 緑</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 783    たんぱく質 (g) 30.5    脂質 (g) 19.2    塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>フライドチキン (温)</b></p> <p>フライドチキン 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>キャベツのソテー (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>切干天根の炒め煮 (温)</b></p> <p>切干天根 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 (食缶)</b></p> <p>玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>スパゲティサラダ (冷)</b></p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 緑 きゅうり 緑 にんじん 赤 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コーンクリーム (小袋) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>チキンウインナー (冷)</b></p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 791    たんぱく質 (g) 31.7    脂質 (g) 21.1    塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>中華丼 (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>おでん (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 大根 緑 こんにやく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>チキンカツ (温)</b></p> <p>チキンカツ 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 さとう 黄 赤ワイン 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ほうれん草のソテー (温)</b></p> <p>とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 ゆで塩 赤 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 804    たんぱく質 (g) 32.9    脂質 (g) 22.9    塩分 (g) 3.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>野菜炒め (温)</b></p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 緑 塩 緑 こしょう 緑 しょうゆ 緑</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>さばの煮付け (温)</b></p> <p>さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)</b></p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 815    たんぱく質 (g) 32.5    脂質 (g) 24.3    塩分 (g) 3.5</p>	
<p><b>26(Aグループ対応)</b></p> <p>コーヒーストック 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッパン</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>サーモンフライ (温)</b></p> <p>サーモンフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>マカロニソテー (温)</b></p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 さとう 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ゆでキャベツ (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>(基本献立)</b></p> <p><b>トマトと卵のスープ (食缶)</b></p> <p>ウインナー 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 卵 赤 トマト缶 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>(Aグループ)</b></p> <p><b>トマトのスープ (食缶)</b></p> <p>ウインナー 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 大根 緑 トマト缶 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 703    たんぱく質 (g) 23.5    脂質 (g) 20.7    塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>わかめごはん</b></p> <p>米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>みそラーメン(麺) (温)</b></p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>揚げしゅうまい (温)</b></p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>みそラーメン(汁・具) (食缶)</b></p> <p>焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>みかんゼリー</b></p> <p>みかんゼリー 黄</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 776    たんぱく質 (g) 25.2    脂質 (g) 18.0    塩分 (g) 5.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>みそカツ (温)</b></p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ゆでキャベツ (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ジャーマンポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>白玉だんご汁 (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにやく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <p>エネルギー (kcal) 779    たんぱく質 (g) 23.8    脂質 (g) 22.3    塩分 (g) 2.9</p>	<p><b>地産地消 とは？</b></p> <p>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、それを食べることは体によいと言われています。</p> <p>泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。</p> <p><b>2月の地産地消野菜は</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>キャベツ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>大根</p> </div> <p><b>茶わんの正しい持ち方</b></p> <p>親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。</p> <p><b>はしの正しい持ち方</b></p> <p>上のはしは、鉛筆を持つように持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。</p>	



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) (エネルギーの25%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	814	29.0	23.1	3.1	295	3.2	229	0.76	0.52	30	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

きょうだい献立

献立表では、中学校と小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。

※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、食材購入に支障がでて、生徒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。



(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389

節分



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。

