

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけでは
ありません。家族や友だちと食事をする事で、人とのつながりを深めたり心
が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人にい
やな思いをさせないために思いやりの気
持ちはあらわすものです。背筋を伸ばし
て姿勢よく座り、食事の前後には「いた
だきます」と「ごちそうさま」のあいさ
つをします。はしや茶わんを正しく持つ
と、こぼさずきれいに食べられます。何
より、みんなで楽しく食べられるよう
に、話す内容や雰囲気気をつけましょう。



食べている時は 口を閉じよう



口に食べ物が入っている時に話をすると、口の中が見えたり食べ物が飛んでしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。食べている時は話をしないで、口を閉じておきましょう。

Q. SNSに店の料理写真を投稿してもよい?

A. 店の事情で撮影を拒否している場合があります。心配な時は店の人に「写真を撮ってもいいですか?」「SNSに投稿してもいいですか?」などと確認しましょう。また、写真の投稿は個人情報もれのないように慎重に扱うことが大切です。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追い払う、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

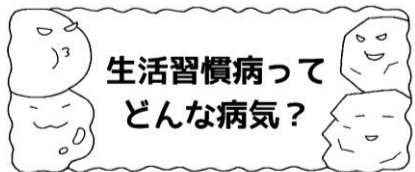
11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。

- ★ 1位: クレープ(チョコ) (3月の献立に予定)
- ★ 2位: ガトーショコラ (2/14)
- ★ 3位: さつまいもと栗のタルト (2/5)

木 1		金 2 (節分献立)					
生乳 赤	二飯 米 黄	生乳 赤	二飯 米 黄				
豆腐ハンバーグ おろしソースかけ (温) 豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 だいにん 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄		いわしのかぼ焼き (温) いわし 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄					
セルフチャーハン (温) ハム(角切り) 赤 にんにく 緑 にんじん 緑 白ねぎ 緑 青ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄		ジャーマンポテト (温) ジャガイモ 黄 ベーコン 赤 塩 黄 コソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄					
ミネストローネ (食缶) ベーコン 赤 ジャガイモ 黄 かぼちゃ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 アルファベットマカロニ 黄 トマトジュース 緑 食塩 黄 コソメ 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄		豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤					
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
894	30.0	29.9	3.7	724	20.2	12.9	4.8

5	6	7(Aグループ対応)	8	9															
生乳 赤 二飯 米 黄	生乳 赤 パン コッパン 黄	生乳 赤 二飯 米 黄	飲むヨーグルト 赤 二飯 米 黄	生乳 赤 二飯 米 黄															
根菜入りミンチカツ (温) 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄	鮭のハニーマスタードソース(温) 鮭 赤 塩 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 はちみつ 黄 粒マスタード 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酢 黄 レモン果汁(I) 緑	キャベツと厚揚げの味噌炒め(温) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 黄 キャベツ 緑 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	飲むヨーグルト 五目うどん(温) うどん 黄	鶏すき (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 黄 こんにやく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄															
にんじんシソシリ (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄	豚肉と白菜のスープ (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 なたね油 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 こしょう 黄 塩 黄	(基本献立) かきたま汁 (食缶) 卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 梅型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄	飲むヨーグルト 二飯 米 五目うどん(温) うどん 黄	鶏すき (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 黄 こんにやく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄															
かぶのみそ汁 (食缶) かぶ 緑 白菜 緑 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	豚肉と白菜のスープ (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 なたね油 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 こしょう 黄 塩 黄	(Aグループ) すまし汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 梅型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 黄 削り節 黄 しょうゆ 黄	飲むヨーグルト 二飯 米 五目うどん(温) うどん 黄	鶏すき (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 黄 こんにやく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄															
さつまいもと栗のタルト さつまいもと栗のタルト 黄	豚肉と白菜のスープ (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 なたね油 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 こしょう 黄 塩 黄	(基本献立) かきたま汁 (食缶) 卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 梅型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 黄 削り節 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄	飲むヨーグルト 二飯 米 五目うどん(温) うどん 黄	鶏すき (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 黄 こんにやく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄															
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)								
903	28.6	28.2	3.3	718	32.9	24.6	3.6	866	37.2	28.3	3.3	857	30.0	12.8	2.5	854	28.0	24.8	2.9

*材料の入荷等により、内容を変更することをご承ください。

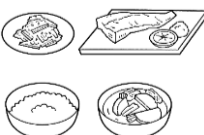


生活習慣病って どんな病気?

食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気のことで、糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃から生活が大きく関係しているため、子どものうちから健康に良い生活習慣を心がけることが大切です。

1日3食 望ましい食生活を

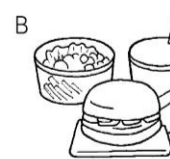
糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。



どっちを選ぶ? ファストフードのメニュー



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料



- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・お茶

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

2月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~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	810	30	23	3.3	318	3.9	202	0.76	0.50	25	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南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、献立表に太字と下線で記載しています。

- キャベツ
- だいこん
- 小松菜

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



月 12	火 13	水 14(Aグループ対応/バレンタイン献立)	木 15	金 16
<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパパン 黄</p> <p>白身魚フライ (温) 白身魚のフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています)</p> <p>さつまいものラタトゥイユ (温) ベーコン 赤 玉ねぎ 黄 さつまいも 黄 しめじ 黄 にんにく 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 トマト缶 黄 トマトケチャップ 黄 ローリエ 黄</p> <p>冬野菜のクリームシチュー (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 白菜 黄 だいこん 黄 ブロッコリー 黄 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 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) 778 29.3 28.3 4.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ドライカレー (温) 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんにく 黄 土生姜 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 ピーマン 黄 ウスターソース 黄 カレーフレーク(N) 黄 コンソメ 黄 赤ワイン 黄 さとう 黄 トマトピューレ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 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) チキンウインナー (温) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) ウインナー(チキン) 赤 とうもろこし 黄 玉ねぎ 黄 じゃがいも 黄 にんじん 黄 コンソメ 黄 野菜ブイヨン 黄 こしょう 黄</p> <p>ガトーショコラ 黄 ガトーショコラ 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 900 31.0 26.8 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>わかめご飯 黄 米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p>おでん (食缶) 鶏肉 赤 こんにゃく 黄 ちくわ 黄 がんも(ミニ) 黄 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> <p>白菜とツナの和え物 (冷) ツナ 赤 白菜 黄 ほうれん草 黄 にんじん 黄 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>みかん缶 (冷) 黄 みかん缶 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 756 26.6 18.7 3.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜炒め (温) ウインナー(チキン) 赤 主キムチ 黄 もやし 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 ピーマン 黄 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 黄 もやし 黄 玉ねぎ 黄 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 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>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 826 34.3 26.2 2.8</p>	
<p>19(Aグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さばのおろし玉ねぎタレ (温) さば(E) 赤 塩 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 ゆず果汁 黄 玉ねぎ 黄</p> <p>(基本献立) だし巻き卵 (温) 赤 だし巻き卵 赤</p> <p>(Aグループ) 蒸しコニシシゅうまい (温) 黄 蒸しコニシしゅうまい 黄</p> <p>紀州汁 (食缶) 豆腐 赤 わかめ 赤 えのき 黄 にんじん 黄 かまぼこ 赤 青ねぎ 黄 梅ひしお 黄 出し昆布 黄 削り節 黄 塩 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 810 28.8 28.7 2.8</p>	<p>20</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ポークチャップ (温) 豚肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 黄 しめじ 黄 グリーンピース 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 白ワイン 黄 さとう 黄</p> <p>フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>ポトフ (食缶) ウインナー(チキン) 赤 主キムチ 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 だいこん 黄 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 835 29.5 23.5 2.5</p>	<p>21</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>コーンみそラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>ミニ肉まん (温) 黄 ミニ肉まん 黄</p> <p>コーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 黄 にんじん 黄 もやし 黄 なるとかまぼこ 黄 チンゲン菜 黄 ゆで塩 黄 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 みそ 赤</p> <p>ふりがけ のりかつおふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 801 28.3 16.3 3.6</p>	<p>22(Aグループ対応)</p> <p>白ぶどう&ほうれん草 黄</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) 三色そばろ丼 (温) 黄 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 炒り卵(D) 赤 土生姜 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p>(Aグループ) そぼろ丼 (温) 黄 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 土生姜 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p>小松菜とウインナーのソテー(温) 黄 ウインナー(チキン) 赤 小松菜 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 油揚げ 黄 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁(食缶) 黄 玉ねぎ 黄 じゃがいも 黄 にんじん 黄 油揚げ 黄 青ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 710 25.9 13.1 3.4</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>26</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ビーフコロッケ (温) 黄 ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>キムタク丼の具 (温) 赤 豚肉 赤 酒 黄 ベーコン 赤 にんにく 黄 白菜キムチ 黄 たくあん漬(A) 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄 青ねぎ 黄 コチヨジャン 黄</p> <p>大根と小松菜のみそ汁 (食缶) 黄 だいこん 黄 白菜 黄 にんじん 黄 油揚げ 黄 小松菜 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 795 27.9 21.9 4.1</p>	<p>27</p> <p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶) 黄 豚肉 赤 にんにく 黄 玉ねぎ 黄 しめじ 黄 にんじん 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) 黄 主キムチ 黄 きゅうり 黄 とうもろこし 黄 ゆで塩 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>チキンウインナー (冷) 黄 チキンウインナー 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) 790 27.0 19.1 2.7</p>	<p>28(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>麻婆豆腐 (食缶) 黄 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 玉ねぎ 黄 たけのこ 黄 干しいたけ 黄 青ねぎ 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 赤だしみそ 黄 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(基本献立) もやしのナムル (ごまあり)(冷) 黄 もやし 黄 きゅうり 黄 ハム 黄 土生姜 黄 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>(Cグループ) もやしのナムル (ごまなし)(冷) 黄 もやし 黄 きゅうり 黄 ハム 黄 土生姜 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>パイ缶 (冷) 黄 パイ缶 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 752 28.0 18.3 2.5</p>	<p>29</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚のトマトソースかけ (温) 黄 ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>牛肉とたけのこの煮物 (温) 黄 牛肉 赤 たけのこ 黄 土生姜 黄 なたね油 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄</p> <p>豚汁 (食缶) 黄 豚肉 赤 なたね油 黄 里芋 黄 ごぼう 黄 玉ねぎ 黄 だいこん 黄 にんじん 黄 油揚げ 黄 青ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 830 36.2 25.0 2.7</p>	

