



Main table with columns for date, allergen info, dish name, ingredients, and energy values. Includes handwritten notes and icons.

※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。



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。	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		
20 (火)	■		げんえんパン ぎゅうにゅう	げんえんパン	ぎゅうにゅう		636	
			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、セロリ	32.0	
			ポークチャップ	なたねあぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんにく	22.3	
			パンバンジー	ねりごま、さとう、ごまあぶら	チキンフレイク	きゅうり、にんじん、つちしょうが、もやし	2.3	
			みかんクレープ(1こ)	クレープ(みかん)				
21 (水)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		660	
			いもたき	さといも、こんにやく、しらたまだんご、さとう	とりにく、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、あおなづき	26.1	
			しろみざかなのにおろし	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	ホキかくざり	だいこん	18.5	
			うめひじき	ごま、さとう	ひじき	うめぼし	2.5	
22 (木)	■		アップルパン ぎゅうにゅう	アップルパン	ぎゅうにゅう		663	
			ミートスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ぎゅうひきにく	たまねぎ、ソテーオニオン、にんじん、マッシュルーム、トマトかん	26.2	
	★		オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ		23.5	
			キャベツとコーンのソテー	なたねあぶら		キャベツ、にんじん、とうもろこし	2.2	
26 (月)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		623	
			だいこんのみそしる		とうふ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん	24.9	
			とりにくのからあげ	なたねあぶら	とりにく	からあげこ	20.9	
			もやしのピリからいため	なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	ハム	もやし、にんじん、にら	2.5	
27 (火)	■		うずまきパン ぎゅうにゅう	うずまきパン	ぎゅうにゅう		632	
			ポークビーンズ	さとう、なたねあぶら	だいたく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、マッシュルーム、しいたけ	29.8	
			ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら		にんにく	23.5	
			だいこんのようふうに		チキンウインナー	だいこん、にんじん	2.1	
28 (水)	■		ごはん ジョア(マスカット)	ごはん	ジョア(マスカット)		584	
			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	22.2	
			タコライス	なたねあぶら、かたくりこ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	たまねぎ、トマトかん	15.4	
	■		スライスチーズ(1まい)		スライスチーズ		2.2	
29 (木)	■		きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	きりぼしだいこん、にんじん、チンゲンさい	2.2	
			こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう		596	
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、たまねぎ	23.3	
			ごぼうサラダ	さとう		ごぼう、にんじん	19.7	
		いちご(1こ)			いちご	2.6		

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)	634	24.7	20.4	2.3	336	2.9	226	0.47	0.47	26	4.3
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	4.5 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 (全国的平均値)

しょうだいにこんだて



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)

地産地消



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、体によいと言われています。大阪府堺市以南の産地のものを地場産として取り扱い、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】青ねぎ、白菜、ほうれん草、キャベツ、大根、梅干し

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」などいろいろな使い方がるので、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。

2月の給食では「はしの日」を多く設定しています。はしの使い方は、繰り返し練習することで身につきます。はしを上手に使って食べましょう。

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ましょう。

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。

全国の郷土料理

ご当地メニュー紹介

2月28日(水)

「タコライス」

沖縄県金武町のお店で、メキシコ料理のタコスをごはんのせて提供したのが始まりといわれています。今では沖縄県のみならず全国で愛されるメニューとなっています。

2月7日(水) 「お事汁」

茨城県水戸地方の郷土料理で、12月8日、2月8日の「事八日」に無病息災を祈って食べられている野菜たっぷりのお味噌汁です。ごぼう、大根、にんじん、里芋、こんにやく、小豆の6種を入れるので「六賢汁」ともいわれています。

2月21日(水) 「芋炊き」

愛媛県大洲市の郷土料理で、鶏肉、里芋、こんにやく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理です。秋の「お籠り」と呼ばれる行事で食べられていたのが始まりで約350年以上の歴史があります。

2月のこんだてから

2月2日(金) は節分こんだてです

節分は季節のかわる節目の日です。季節の変わり目には鬼(災いや病気が生じると考えられており、豆をまいたり、焼いたいわしのおいで)はらったりします。給食では、いわしの生姜煮、福豆が出ます。みなさんに福がきますように!

2月14日(水) は絵本のメニューが登場します

「サラダげんき」という絵本のメニューです。主人公の女の子「りっちゃん」は、病氣のお母さんに元気になってもらおうと、サラダを作ることを思いつきました。そこへ色々な動物たちがやってきてお母さんが元気になるサラダの材料を教えてください。さあ、どんなサラダができあがったのでしょうか?