

令和 7年 2月分					中学校給食献立表					泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
月 3					火 4					水 5(Cグループ対応)					木 6(Aグループ対応)					金 7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳 赤					白ぶどう&ほうれん草 緑					牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
菜飯 黄 米 菜飯のもと					ご飯 黄 米					ご飯 黄 米					パン 黄 コッパパン					ご飯 黄 米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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					チキン南蛮 (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄					小松菜と厚揚げのソテー (温) 小松菜 緑 厚揚げ 赤 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄					(基本献立) ブルコギ (ごまあり) (温) 豚肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 ごま油 黄 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 白ごま 黄					(Cグループ) ブルコギ (ごまなし) (温) 豚肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑					ブラウنشチュー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 こんにゃく 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク 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					鶏じゃが (食缶) 鶏肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄					ワンタンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 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 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄 なたね油 黄					蒸しコーンしゅうまい (温) コーンしゅうまい 緑					(基本献立) オムレツ (冷) オムレツ 赤					(Aグループ) チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄					炒り卵の花 (冷) おから 赤 油揚げ 赤 にんじん 緑 平天 赤 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 かつおだし 黄 なたね油 黄					切干天根のサラダ (冷) 切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 しょうゆ 赤 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 黄 エッグケア (小袋) 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
けんちん汁 (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 赤 豆腐 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 干しいたけ 緑 だし昆布 緑 削り節 緑 みりん 緑 しょうゆ 緑 塩 黄 片栗粉 黄										わかめスープ (食缶) 鶏肉 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 塩 緑 こしょう 緑 しょうゆ 緑 鶏ガラスープ 緑					野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
エネルギー (kcal) 741					たんぱく質 (g) 21.1					脂質 (g) 19.9					塩分 (g) 4.2					エネルギー (kcal) 901					たんぱく質 (g) 30.0					脂質 (g) 29.2					塩分 (g) 3.2					エネルギー (kcal) 756					たんぱく質 (g) 28.9					脂質 (g) 18.2					塩分 (g) 2.7					エネルギー (kcal) 764					たんぱく質 (g) 28.9					脂質 (g) 28.8					塩分 (g) 4.4					エネルギー (kcal) 833					たんぱく質 (g) 26.2					脂質 (g) 24.3					塩分 (g) 2.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
10					11					12(Aグループ対応)					13					14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
牛乳 赤										牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤					牛乳 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ご飯 黄 米										ご飯 黄 米					ご飯 黄 米					ご飯 黄 米					ご飯 黄 米					ご飯 黄 米					ご飯 黄 米					ご飯 黄 米					ご飯 黄 米					ご飯 黄 米																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
白身魚のおろしソースがけ (温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 だいこん 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 片栗粉 黄 だし昆布 黄										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					にんじんシリシリ (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 緑 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 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 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 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 赤 塩 赤 しょうゆ 赤					ジョア(マスカット) 赤					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 緑 しめじ 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 白ワイン 黄 さとう 黄					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					水菜と油揚げのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 水菜 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤					冬野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいこん 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄					チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄					カットゼリー (冷) カットゼリー(はちみつレモン) 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
金平ごぼう (温) ごぼう 緑 にんじん 緑 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄					建国記念の日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

令和 7年 2月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会											
月 17				火 18(世界味めぐり献立)				水 19				木 20				金 21(Aグループ対応)			
牛乳 赤 ご飯 米 黄 ビーフコロッケ (温) 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています) ツチどほうれん草のスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 緑 ウスターソース 緑 トマト缶 緑 トマトピューレ 緑 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄 かぶのポトフ (食缶) 赤 鶏肉 赤 かぶ 緑 ブロッコリー 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 黄 野菜ピュオン 黄 塩 黄 こしょう 黄 ふりかけ (クラスごと袋に入れています) 緑 ゆかり 緑 エネルギー (kcal) 811 たんぱく質 (g) 23.5 脂質 (g) 21.0 塩分 (g) 2.7				コーヒー牛乳 赤 パン コッパパン 黄 ハンバーグ(ケチャップ) (温) 赤 ハンバーグ(Y) 黄 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 チリコンカン (温) 赤 豚ひき肉 赤 大豆 赤 玉ねぎ 緑 ソテーオニオン 緑 トマト缶 緑 セロリ 緑 トマトケチャップ 緑 にんにく 緑 小麦粉 黄 コンソメ 黄 ウスターソース 黄 カレー粉 黄 チリパウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 チキンヌードルスープ (食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 スパゲティ 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 エネルギー (kcal) 736 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 23.1 塩分 (g) 3.6				牛乳 赤 ご飯 米 黄 わかめご飯 黄 米 黄 わかめごはんのもと 黄 しっぽくうどん(麺) (温) 黄 うどん 黄 かぼちゃ挽肉フライ (温) 赤 かぼちゃ挽肉フライ 赤 なたね油 黄 しっぽくうどん(汁・具) (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 里芋 黄 青ねぎ 緑 削り節 黄 だし昆布 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄 エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 20.1 塩分 (g) 3.6				牛乳 赤 ご飯 米 黄 スパイシーチキン (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 大根とベーコンの煮物 (温) 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ミネストローネ (食缶) 赤 ウインナー(チキン) 赤 じゃがいも 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 塩 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 1008 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 42.2 塩分 (g) 3.3				牛乳 赤 ご飯 米 黄 (基本献立) 三色そばろ并 (温) 赤 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 緑 炒り卵(D) 赤 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄 (Aグループ) そぼろ并 (温) 赤 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 緑 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄 ちくわの夫がら (温) 赤 ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 冬野菜のみそ汁 (食缶) 緑 白菜 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 小松菜 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 22.4 塩分 (g) 3.9			
24				25				26				27				28			
振替休日				アジドミルク 赤 ご飯 米 黄 コーンみそラーメン(麺) (温) 黄 中華めん 黄 なたね油 黄 焼きぎょうざ (温) 赤 ぎょうざ(Y) 赤 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 コーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 赤 焼き豚 赤 とうもろこし 緑 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 緑 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 ふりかけ 緑 野菜と雑穀のふりかけ (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) 745 たんぱく質 (g) 24.9 脂質 (g) 9.9 塩分 (g) 3.5				牛乳 赤 ご飯 米 黄 豚肉の生姜炒め (温) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄 さばの味噌煮 (温) 赤 さば(E) 赤 土生姜 緑 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 きゅうりの甘酢 (冷) 緑 きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みかん缶 (冷) 緑 みかん缶 緑 エネルギー (kcal) 870 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 26.0 塩分 (g) 3.4				牛乳 赤 ご飯 米 黄 麻婆豆腐 (食缶) 赤 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 干ししいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 赤だしみそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄 キャベツと焼き豚の和え物 (冷) 赤 焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 昆布だし 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 マカロニサラダ (冷) 黄 マカロニ 黄 ゆで塩 緑 きゅうり 緑 にんじん 赤 ツナ 赤 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄 エネルギー (kcal) 854 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 26.7 塩分 (g) 3.1				牛乳 赤 ご飯 米 黄 鶏のさっぱり煮 (温) 赤 鶏肉 赤 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 ツナポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ツナ 赤 塩 黄 こしょう 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄 豚汁 (食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 だいこん 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 エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 37.7 脂質 (g) 26.6 塩分 (g) 3.4			

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食をする

太る

動くのがおっくう

→

→

→

→

現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

・野菜をたくさん食べる

・間食の量を今までより減らす

・ゲームは1日30分までにする

・朝のウォーキングをする など

その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑われないようにしましょう。

体によい

健康

やせる