



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			
3 (月)	○	■	ごはん	ごはん				595	
			ぎゅうにゅう 「せつぶんこんだて」		ぎゅうにゅう				
			すましじる	かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、あおなぎ	けずりぶし、しょうゆ、みりん、しお		20.1
			いわしフライ(1きれ)	なたねあぶら、かたくりこ	いわしフライ		のうこうソース、ウスターソース		18.6
		れんこんのきんぴら	ごま、さとう、なたねあぶら		れんこん、にんじん	しょうゆ		1.6	
4 (火)		■	コッペパン	コッペパン				601	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ふゆやさいのミネストローネ	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	トマトジュース、トマトケチャップ、コンソメ、しお、こしょう		28.4
			バジルチキン(2きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	とりにく		バジルこ、しお、こしょう		21.1
		ひじきのようふうに	さとう、なたねあぶら	ひじき	あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、さけ、みりん、コンソメ		2.8	
5 (水)		■	ごはん	ごはん				596	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりすき	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	とりにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおなぎ	しょうゆ、さけ、みりん		22.5
			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、ねりからし		14.8
		サイコロゼリー(はちみつレモン)	サイコロゼリー(はちみつレモン)					1.9	
6 (木)		■	コッペパン	コッペパン				671	
			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト				
			ブラウンシチュー	マカロニ、さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく	ハヤシブレイク、デミグラスソース、コンソメ、トマトピューレ、トマトケチャップ、のうこうソース		22.5
		★	オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ				22.3
		きりぼしだいこんのサラダ	さとう、エッグケアマヨネーズ		きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、かつおだし		2.8	
7 (金)		■	ごはん	ごはん				649	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なめこじる		とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ	なめこみず、たまねぎ、だいこん	けずりぶし、みりん		26.1
			ぶたキムチ	さとう、ねりごま、ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたにく	ニラ、キムチ、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、コチジャン、しお、こしょう		21.9
		あまからだいず	かたくりこ、さとう、なたねあぶら	だいず		しょうゆ		2.5	
10 (月)	○	■	ごはん	ごはん				641	
			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	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおなぎ	けずりぶし		24.0
			とりにくのからあげ	なたねあぶら	とりにく		からあげこ		21.2
		だいこんとベーコンのもの	さとう、なたねあぶら	ベーコン	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん		2.2	
12 (水)		■	ごはん	ごはん				574	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ		19.8
			ツナとはくさいのあえもの	さとう	ツナ	はくさい、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん		14.9
		やさいとぎょくのふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(やさいとぎょく)			1.5	
13 (木)		■	こくとうパン	こくとうパン				581	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゅうかスープ		わかめ、とうふ	もやし、だいこん、にんじん	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう		20.8
			あげしゅうまい(2こ)	なたねあぶら	しゅうまい				23.1
		ウインナーポテト	じゃがいも、なたねあぶら	チキンウインナー	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ		2.8	
14 (金)		■	ごはん	ごはん				633	
			アシドミルク		アシドミルク				
			チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	アレルギーフリーカレーフレーク、とりガラスープ、トマトケチャップ、のうこうソース、ウスターソース		18.5
			キャベツのソテー	なたねあぶら	ハム	キャベツ、にんじん	コンソメ、しお、こしょう		11.1
		ガトーショコラ(1こ)	ガトーショコラ					1.9	

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)	610	22.7	19.3	2.3	367	3.1	170	0.48	0.44	20	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	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 (全国的な平均値)

地産地消
じもと でとれたものを、その土地で食べるといいます。大阪府堺市以南の地元産品として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。
【今月の泉南市の食材】 **青ねぎ**、**キャベツ**、**小松菜**、**白菜**、**ほうれん草**

3日(月) 節分献立
「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へており、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」や、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺した「ひいらぎいわし」を飾ったりします。今年は2月2日が節分です。給食では「いわしフライ」が出ます。

きょうだいこんだて
しょうがっこう、ちゅうがっこう、おな 小学校と中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。
(食材等は変わる場合があります)

節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考へられている。豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。



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		
17 (月)	■		ごはん	ごはん				581
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			クッパ	なたねあぶら	やきぶた、とうふ	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお	22.1
			タッカルビ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、にんにく、つちしょうが	カレーこ、コチジャン、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	16.6
		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、とりだし、しお、こしょう	1.8	
18 (火)	■		パーカーパン	パーカーパン				573
			ジョア(プレーン)「アメリカがっしゅうこく」		ジョア(プレーン)			
			ヌードルスープ	スパゲティ、なたねあぶら		キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	しょうゆ、コンソメ、しお、くろこしょう	20.1
			ハンバーグトマトソースかけ(1こ)	さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ハンバーグ		トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	20.2
		プチみかんゼリー(1こ)	プチゼリー(みかん)				2.7	
	■		スライスチーズ(1まい)	スライスチーズ				
19 (水)	■		ごはん	ごはん				625
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さつまじる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし、かつおだし	24.5
			しろみぎかなのにおろし	かたくりこ、さとう、なたねあぶら	ホキかくぎり	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	16.8
		ちくぜんに	こんにやく、さとう、なたねあぶら	とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし	2.0	
20 (木)	■		コッペパン	コッペパン				585
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	23.3
			やさしいため	なたねあぶら		もやし、にんじん、キャベツ	さけ、しょうゆ、ちゅうかだし、こしょう	23.6
	■		チョコクリーム(1ふくろ)	チョコクリーム			2.3	
21 (金)	■		ごはん	ごはん				647
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			うめわん		とうふ、かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、あおなご	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、みりん、うめぼし	23.4
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう、かたくりこ、なたねあぶら	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
		きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし	2.5	
25 (火)	■		コッペパン	コッペパン				578
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポトフ	じゃがいも	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん	しょうゆ、コンソメ、しお	23.3
			ポークチャップ	さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんにく	トマトケチャップ、ウスターソース、さけ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	20.8
		パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		2.5	
26 (水)	■		ごはん	ごはん				586
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	22.8
			ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう、なたねあぶら	ぶたにく、みそ	キャベツ、にんじん、にんにく、つちしょうが	しょうゆ、トウバンジャン、ちゅうかだし、しお、こしょう	13.5
		にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ	1.9	
		ゆかり(1ふくろ)			ふりかけ(ゆかり)			
27 (木)	■		おきつパン	おきつパン				613
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			だいこんのちゅうかふうに	はるさめ、さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにく、とうふ	だいこん、はくさい、にんじん、こまつな	しょうゆ、さけ、とり・とんこつスープ、しお、こしょう	20.5
			カレーボール(1こ)	カレーボール、なたねあぶら				25.6
		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	2.8	
28 (金)	■		ごはん	ごはん				639
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とうにゅうみそじる		あぶらあげ、とうふ、みそ、とうにゅう	はくさい、だいこん、にんじん、あおなご	けずりぶし	25.2
		■		さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ
		もやしのピリからいたため	さとう、なたねあぶら	ハム	もやし、にんじん	さけ、しょうゆ、コチジャン、しお、こしょう	2.3	

※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。

世界の味めぐり「アメリカ合衆国」

アメリカ料理は、さまざまな国の食文化が合わさってさらにアメリカ合衆国内で独自に発展してできたものです。

「ヌードルスープ」

アメリカでは一般的な家庭料理のひとつで、エッグヌードルと呼ばれるパスタと鶏肉やいろいろな野菜をやわらかくなるまで煮込んだスープです。体調が悪いときにお母さんが作ってくれる、日本のお粥のような役割のスープです。

「ハンバーガー」

アメリカ料理といえば、ハンバーガーが思い浮かびますね。アメリカのハンバーガーは牛肉を使っているのが特徴で、トマトやレタス、玉ねぎ、チーズなどをはさんで食べます。

目指せ 食事マナーの達人

食事のマナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために、思いやりの気持ちをあらわすものです。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。食事のマナーに気を付けて、みんなで楽しく食事をしましょう。

