

月	火	水	木	金
18	19	20	21	22
<p>生乳 赤</p> <p>炊き込みご飯</p> <p>米 黄 炊き込みごはんのもと</p> <p>しっぽうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>フランクフルトの天ぷら (温)</p> <p>フランクフルト 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>しっぽうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>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 緑 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 23.2 塩分 (g) 4.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>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 じゃがいも 黄 グリーンピース 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</p> <p>チキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p>ほうれん草のソテー (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 891 たんぱく質 (g) 31.3 脂質 (g) 24.7 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>牛肉 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 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>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 緑 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>スパゲティサラダ (冷)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 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> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>ぶどうゼリー 黄 みかんゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 884 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 30.0 塩分 (g) 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ショア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p>みそカツ (温)</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> <p>チンゲン菜の炒め物 (温)</p> <p>ベーコン 赤 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンダンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 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 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) 714 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 16.0 塩分 (g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p>デミグラスハンバーグ (温)</p> <p>ハンバーグ 赤 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> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ポトフ (食缶)</p> <p>ウイナー 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 だいこん 緑 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) 715 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 16.8 塩分 (g) 1.5</p>
<p>25</p> <p>生乳 赤</p> <p>パン 黄 コッペパン 黄</p> <p>和風パスタ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄</p> <p>チキンナゲット (温)</p> <p>チキンナゲット 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>鶏肉の唐揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>切干大根の炒め煮 (温)</p> <p>切干大根 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> <p>自身魚の甘辛 (温)</p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>ゆで小松菜 (温)</p> <p>小松菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p>大根の中巻スープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 豆腐 赤 干しいたけ 緑 しめじ 緑 春雨 黄 青ねぎ 緑 鶏・豚骨スープ 黄 ガラスープ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>エビしゅうまい (温)</p> <p>エビしゅうまい 赤</p> <p>コーンしゅうまい (温)</p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 907 たんぱく質 (g) 33.8 脂質 (g) 34.6 塩分 (g) 4.5</p>	<p>26</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>切干大根の炒め煮 (温)</p> <p>切干大根 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> <p>自身魚の甘辛 (温)</p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>ゆで小松菜 (温)</p> <p>小松菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p>大根の中巻スープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 豆腐 赤 干しいたけ 緑 しめじ 緑 春雨 黄 青ねぎ 緑 鶏・豚骨スープ 黄 ガラスープ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>エビしゅうまい (温)</p> <p>エビしゅうまい 赤</p> <p>コーンしゅうまい (温)</p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 859 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 21.4 塩分 (g) 2.6</p>	<p>27(Bグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p>自身魚の甘辛 (温)</p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>ゆで小松菜 (温)</p> <p>小松菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p>大根の中巻スープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 豆腐 赤 干しいたけ 緑 しめじ 緑 春雨 黄 青ねぎ 緑 鶏・豚骨スープ 黄 ガラスープ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>エビしゅうまい (温)</p> <p>エビしゅうまい 赤</p> <p>コーンしゅうまい (温)</p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 733 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 17.1 塩分 (g) 2.4</p>	<p>28(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p>基本献立 (Cグループ)</p> <p>ピピンバ(ごまあり) (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 ごま油 黄 青ねぎ 黄 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ピピンバ(ごまなし) (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 ごま油 黄 青ねぎ 黄 白ごま 黄</p> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>フルーツカクテル (冷)</p> <p>りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 22.4 脂質 (g) 22.1 塩分 (g) 2.5</p>	

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。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。

2月の地産地消野菜は

キャベツ
だいこん

2月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%~20%)	脂質 (g) (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	818	28	22	3.1	289	3.4	267	0.76	0.49	27	4.5
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

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。(食材等は変わる場合があります。)



※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ことになります。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

