# 令和 3 年 2 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう **●**



泉南市教育委員会 泉南市学校給食会

17	<u>ጥ</u> ዞ	<u> </u>					<b>永用巾子仪桁</b>	1
3 •	はしの	アレルギ など	一 就 立 名		tk ひん 食品 とは	ちょ <sup>う み</sup> りょう 調 味 料 など	ちゅうがくね。 のえいようが エネルギー(ko	
翟	нΓ	たまご にゅう ヒン		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	からだのちょうしをととのえる 緑 (みどり) のなかま	( )は、下処理で使用します。	たんぱくじっ ししつ(g えんぶん(
			ごはん	ごはん せんなんしで				65
1	-		ぎゅうにゅう	<b>されました</b> じゃがいも、いとこんにゃく、	ぎゅうにゅう とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース	さけ、みりん、しょうゆ	-
			たまねぎのそぼろに	おつゆふ、さとう、				23.
1	-		ほねにちゅういして たべましょう	なたねあぶら	アジフラノ		のうてうソーフ ウフカーバーフ	20.
<u></u>			<b>ヒ</b> アジフライ(1まい)	なたねあぶら、かたくりこ ごまあぶら、なたねあぶら	アジフライ	もやし、にんじん、キャベツ、しめじ	のうこうソース、ウスターソース しょうゆ、オイスターソース、こしょう	1.3
			おさつパン	おさつパン		せんなんしで		63
2			ぎゅうにゅう	スパゲティ、さとう、	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 <b>ほうれんそう</b> 、	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース、	23.
_			ツナのトマトスパゲティ	なたねあぶら		しめじ、トマトかん、にんにく	しお、こしょう、コンソメ	
۲			チキンウインナー(3ぽん)	なたねあぶら	チキンウインナー			23
_	_		プチゼリー(1こ)	プチゼリー(みかん) <b>ごはん く</b> #4 #4 1.7		だいこんばフレーク	1	2.
	スプ		だいこんなめし「 <b>せつぶん」こんだてです</b> ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました		59
, gar			けんちんじる	さといも、こんにゃく 、さとう	とりにく、とうふいわし	だいこん、 にんじん、 しい たけ つちしょうが	けずりぶし、さけ、みりん、しょうゆしょうゆ、さけ	29
(	な		<b>ヒ</b> いわしのしょうがに(1び) はくさいのこんぶあえ しんメニュー	325	しおこんぶ	はくさい	しお、しょうゆ	14
<i>'</i>	し		せつぶんまめ(1ふくろ)		せつぶんまめ			2
	-		アップルパン ぎゅうにゅう	アップルパン	ぎゅうにゅう			66
	}	-	ようふうおでん	じゃがいも、こんにゃく、	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	31
			<b>よ ノか ノむ じル</b>	さとう	Linter	0+1,52	1 45 1 55 1 -1 1 -4	22
			とりにくのバーベキューソースがけ(2きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ	とりにく	つちしょうが	しお、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、さけ、みりん、す	
			きりぼしだいこんのサラダ	さとう、エッグケア		きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、かつおだし	2
	_		ごはん ぎゅうにゅう #4844.7	<b>ごはん</b> とれなんしで とれました	ぎゅうにゅう			6
	スプ		かぶのみそしる せんなんしで とれました	さといも		かぶ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	_
			がね(1こ)	<b>さつまいも</b> 、こむぎこ、		ごぼう、にんじん	さけ、しお、(す)	2
	ンな	+	U.A.×=1-	<ul><li>くろざとう、なたねあぶら</li><li>さとう、なたねあぶら、</li></ul>	ぶたにく、くきわかめ	にんじん	しょうゆ、さけ、かつおだし	1
	し		ぶたにくとくきわかめのいためもの	ごまあぶら				1
			ふりかけ(1ふくろ) ごはん	ではん と #4 #4 #4 1.不	ふりかけ(のり)			+
	}		ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			6
8			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、	コンソメ、しお	_
			ごはんにかけて ガパオライス く たべましょう	なたねあぶら、さとう	とりひきにく	ブロッコリー たまねぎ、あかパプリカ、にんにく、 つちしょうが	バジル、トウバンジャン、ちゅうかだし、さけ、 オイスターソース、しょうゆ、みりん、しお、	2
							こしょう、レモンかじゅう	1
	-		もやしのナムル ヨーグルト(1こ)	ごまあぶら、さとう	ハム ヨーグルト(ファイバー)	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	1
			メープルパン	メープルパン				6
			ぎゅうにゅう ほねにちゅういして	10 a. 201 vd. dada da 4 × × ×	ぎゅうにゅう	たまわざ ファンドン コエノエン、 デー ーリ	ナロノしょう ランハコージュミ	
			はくさいのシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、 しめじ	ハソイトハレソ、コンソメ、こしよう	2
	ļ		サケのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	サケE		カレーこ、しお、こしょう	1
_			みかんのかんづめ ごはん	ごはん く #4 #54 7		みかんかん		2
	_		ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			6
	スプ		わかめスープ		わかめ、とうふ	だいこん、 あおねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、	2
	1		チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット		ちゅうかだし、しお、こしょう、さけ	1 _
	ンな			ごまあぶら、はるさめ、	ぎゅうひきにく	にんにく、つちしょうが、しろねぎ、	さけ、しょうゆ、とんこつスープ	2
	し		チャプチェ	さとう、ごま、なたねあぶら		たまねぎ、にら、あかパプリカ、 ほししいたけ、にんじん		
			ふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(やさい)		
1	Ī		ごはん ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> く せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			- 6
3				じゃがいも、さとう、	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、	アレルゲンフリーハヤシフレーク、のうこうソース、	,
× 4			ハヤシライス	なたねあぶら		にんにく	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、	1
	-		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	ローリエしょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2
			ガトーショコラ(1こ)	ガトーショコラ				
	スプ		ごはん ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> せんなんしで とれました	ぎゅうにゅう			6
5 プー	1		みそすいとん	しらたまもち		<b>だいこん</b> 、にんじん、 <b>あおねぎ</b> 、たまねぎ		2
	ンな		とりにくのレモンあえ(2きれ)	かたくりこ、なたねあぶら、	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、みりん、レモンかじゅう	2
1 /			こまつなとちくわのいためもの しんメニュー	ごま、さとう、なたねあぶら	ちくわ	せんなんしで とれました	しょうゆ、みりん	1
			こくとうパン	こくとうパン				- 6
	- 1		ぎゅうにゅう ほねにちゅういして	じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 <b>だいこん</b> 、	コンソメ、しお、しょうゆ	2
		1 '	ポトフ / たべましょう	J ( 7 7 0	/ 17 /	ブロッコリー		
			WL)				1 た 1 ー 1 ケチャー・プ 1 ょうは ナリナ	2
)	_		た。 さわらのトマトソースかけ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、	さわら		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	
	-		さわらのトマトソースかけ(1きれ)	さとう、かたくりこ		ごぼう, きゅうり		- ;
•	-		さわらのトマトソースかけ(1きれ)     ごぼうととりにくのサラダ		さわら チキンフレーク	ごぼう、きゅうり かやくごはんのもと	しょうゆ、しお、ドレッシング(ごま)、(す)	
3	-		さわらのトマトソースかけ(1きれ)  ごぼうととりにくのサラダ しんメニュー かやくごはん ぎゅうにゅう	さとう、かたくりこ さとう ごはん せんなんして されました	チキンフレーク	かやくごはんのもと	しょうゆ、しお、ドレッシング(ごま)、(す)	5
	-		さわらのトマトソースかけ(1きれ)     ごぼうととりにくのサラダ	さとう、かたくりこ さとう ごはん せんなんしで	チキンフレーク		しょうゆ、しお、ドレッシング(ごま)、(す)	- 3 - 5 - 22

# **冷和 3 年 2 育分 むしょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう ◎**



せんなんしがっこうきゅうしょくかい

日	T	小	1,	3	平 2 月分 🤍						泉南市学校給	良会
日	•	し	アレルギー					しょくひん 食品 とに	ちょう み りょう 調 味 料 など	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)		
19	皠		たまご にゅう		パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう						( )は、「た処理で使用します。	ししつ(g) えんぶん(g)
18				_		バンズパン	/					591
18	18				アシドミルク	<i>け</i> マナル			<i>はく</i> ない たまわき		Ln ボラフ、ープ しい・し/ こ ヘフ、ープ 1 ょるは	
16					ハンにはさんと	142000		2)3				18.1
じゃがいものカレーきんびら   ただれあぶら   ただれるがら   ただれん   ただれるがら   ただれん   たれん   たれ	$\widehat{}$				えびカツ(1こ)							16.2
19	木				じゃがいものカレーきんぴら			ぎゅうひきにく			しお、カレーこ、しょうゆ	
19					タルタルソース(1ふくろ)							2.8
日本の日にゆう						ごはん <	English C					646
金	19											
大人レツ(1こ)   なたわあぶら   オムレツ   しらすぼしだいこんおろし   セリー(1つ)   セリー(1つ)   セリー(1つ)   セリー(1つ)   セリー(1つ)   セリー(1つ)   セリー(1つ)   セリー(1つ)   セリー(1つ)   セットレック   セリー(1つ)   セットレック   セットリック   セットリック   セットレック   セットレック   セットレック   セットレック   セットリック   セットリック   セットレック   セットレック   セットレック   セットレック   セットレック   セットレック   セットレック   セットレック   セットレック   セットリック   セットレック								とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじ	ん、はくさい、 <b>あおねぎ</b>	しょうゆ、さけ、みりん	24.4
25   1   1   1   1   1   1   1   1   1	$\widehat{\triangle}$		*		オムレツ(1こ)			オムレツ				18.7
でもつく(しょ) をかったから できょしき だかうにゅう (2 とない) できゅうにゅう (2 をからにゅう) (2 をかったのうこう) (2 をからにゅう) (2 をかったのうこう) (3 をかったのうこう) (4 だしゃんがきから) (4 だしゃんがら) (4 だし								ちりめんじゃこ	だいこん		しょうゆ	23
							うがなつ)T					2.0
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	00					ごはん		h" - > 1 >				621
日	22				きゅうにゅう	1" 4-351 \}			たまわぜ にりじり	#/174 Januall		
1.5	$\overline{}$				ふゆやさいのカレー	C47716.	151こ44のかり	2912	によれさ、にんしん	, <b>Elick</b> , 7 ayaya		
1	月								キャベツ、にんじん	<b>し、とうもろこし</b>	しお、ドレッシング(わふう)	
ジョア   しんメニュー   なたねあぶら   ショア(ブルーベリー)   ション(カースー ション(カースー ション)   ション(カースーグ・ション)   ション(カースーグ・ション(カースーグ・ション)   ション(カースーグ・ション(カースーグ・ション(カースーグ・ション)   ション(カースーグ・カースーグ・カースーのラン(カースーグ・カースーグ・カースーのラン(カースーグ・カースーグ・カースーのラン(カースーグ・カースーグ・カースーのラン(カースーのースーのーのラン(カースーのースーのーのーのーのーのーのーのーのーのーのーのーのーのーのーのーのー	$\overline{}$											1.9
19.   1	24					<b>2</b> ₽ €	enonoc	ジュア(ブルーベリー)				593
おおた   かたくりこ、なたねあぶら、 ぶたにく	24		-			なたねあぶ						19.9
するた   さとう   さけ   ひじきのいりに   さとう、なたねあぶら   ひじき、あぶらあげ   かつおだし、しょうゆ   かつおだし、しょうゆ   オリーブパン   オリーブパン   オリーブパン   ボークビーンズ   しろいんげんまめ、さとう、たいず、ぶたにく   たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、デジグラスソース、コンソメ、ハヤシフレーク、トマトセューシ、のうこうソース、   しろいんげんまめ、さとう   だいず、ぶたにく   たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、デジグラスソース、コンソメ、ハヤシフレーク、トマトセューシ、のうこうソース、   しお、こしょう   しお、こしょう   しお、こしょう   しお、こしょう   しお、こしょう   しお、こしょう   しお、こしょう   しお、こしょう   しお、こしょうゆ   こむぎこ、パンこ、さとう、なたねあぶら   なくさい、しゅんぎく、たまねぎ、にんじん、けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しお、しょうゆ   とといものふくめに   さといも、さとう   しょうゆ、みりん、かつおだし   しょうゆ、みりん、かつおだし   18.	$\widehat{}$				•	カナノリー	かたわなごら	どたにく				13.1
ひじきのいりに   さとう、なたねあぶら   ひじき、あぶらあげ   かつおだし、しょうゆ   2.4	水				すぶた		(\$1C4d0)000,	27/C/C/	123432, 2	> \ (CNUN		
25	$\overline{}$				ひじきのいりに		ねあぶら	ひじき、あぶらあげ				2.4
****						オリーブバ	ペン					ഗേര
ホークピーシス   なたねあぶら   しいたけ   世んなんしで	25				ぎゅうにゅう							
ガーリックポテト   じゃがいも、なたねあぶら   にんにく   とれました   しお、こしょう   24.   1.   1.   1.   1.   1.   1.   1.					ポークビーンズ			だいず、ぶたにく				22.2
いちご(1こ)	木					じゃがいも、	なたねあぶら		にんにく	とれました		24.0
26 スプ	$\overline{}$								いちご			2.1
このうかんじる	0.0					ごはん		10° . > 1 = . >				641
( ) な し	26					ビーフン	とれました	さゆつにゆつ		<b>く</b> 、たまねぎ、にんじん、	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しお、しょうゆ	22.1
<ul><li>し さといものふくめに</li><li>さといも、さとう</li><li>しょうゆ、みりん、かつおだし</li></ul>	<u> </u>							ぶたにく、みそ	しめじ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	18.3
		٦			<b>さといものふくめ</b> に						しょうゆ みりん かつおだし	
	_				あじつけのり(1ふくろ)			あじつけのり			OS7-7-1-1-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10-10	2.2

#### 2 月 学校 給食 栄養 摂取量

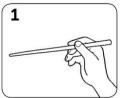
	エネルギー kcal	たんぱく質	脂質	<b>造</b> 勞	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	_	-	食物繊維
	Kcai	g	g	90	mg	mg	(レチノール当量)g	mg	mg	mg	g
泉南市摂取 量 (中学年 平均)	629	23.3	19.2	2.3	318	2.8	136	0.32	0.34	21	3.9
がっこう きゅうしょく せっしゅ きじゅん 学校 給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 柔満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以ဦ

(※) 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)

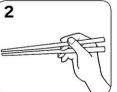
#### 「はしを上手に使おう」 2月の給食目標

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、はしの食い芳はとても置愛です。はしは、 「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので、症しい持ちがたっぽいたを身につけると、食事がス ムーズにできます。

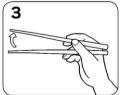
### \*\*\*\*\*\* 基本のはしの持ち方 **\*\*\*\*\*\***



**芷のはしは、芷しい鉛** 筆の持ち芳で軽く持ち、 数字の1を書くように縦 に動かしてみましょう。



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。



親指を支点にして、節 指で上のはしを持ち上げ、 产のはしだけを動かしま しょう。



上のはしは鉛筆の



## 2月のこんだてから

◎2月3白(水) 節労こんだて

「節分」とは本来、季節の変わり首である立春・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えており、節分は大晦日にあたるので、新年を幸多き年

として逆えられるようにという意味を込めて、「豈まき」をしたり、ひいらぎの養 にいわしの顔を刺した「ひいらぎいわし」を濛の前に置いたりしていました。今 でもその風習は残っています。

2月3日(水)は節労献立で、「いわしの生姜煮」と「節労豆」が出ます。



ひいらぎいわし

#### どうして節分に豈をまくの? 今月の行事 節勞



五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられて いました。そのため、災いや病気などの首に見えないものを鬼という形にあらわし て豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

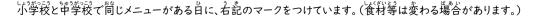
紫が分の台には、ご家庭で豊まきをしたり、炒り豊を食べたりしてみませんか?





ずざんなしょう。 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、体に良いと言われています。 \*犬阪府堺市以衛のものを地場産として敢り扱い、使用予定の場合、献立表に太学で記載しています。また、袁衛市産の場合は、その食品に「せんなんしでと れました」と記載しています。

#### きょうだいこんだて





は問合せ先) 学校給食センター ☎ : 072-484-1389