



Table with 4 columns (月, 火, 水, 木) and 4 rows of menu items. Includes illustrations of food items and their nutritional values (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分).

Table with 4 columns (7, 8, 9(Aグループ対応), 10) and 4 rows of menu items. Includes illustrations of food items and their nutritional values. A large box on the right says '建国記念の日'.

どうして節分に豆をまくの？

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、災いや病気などの目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。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。いり豆も食べてみましょう。

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

*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。
※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。

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

2月 学校給食栄養摂取量

Table showing nutritional intake for February: 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 (μg), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食物繊維 (g).

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。大阪府内堺市以南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、献立表に太字と下線で記載しています。

青ねぎ
だいこん
キャベツ

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389



Main table containing school lunch menus for February. Columns represent dates from 14th to 25th. Each date includes a menu with ingredients, their color-coded status (e.g., 赤 for red, 黄 for yellow), and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

Menu for February 28th (28). Includes items like 豚肉の生薬炒め and 人参みかんゼリー. Includes a note about using locally sourced ingredients.

Special February menu (2月特別献立). Features:
- 2月 3日 (木) 節分献立
- 2月 7日 (月) 「黒毛和牛のステーキ マスタードソースかけ」
- 2月 14日 (月) 「黒毛和牛のハンバーグ」 バレンタイン献立
- 2月 16日 (水) 「あなごの天ぷら」「みかんゼリー」 (Note: sourced from Osaka Bay)
- 2月 28日 (月) 「人参みかんゼリー」

Etiquette and health tips (マナーとは...). Includes illustrations and text about:
- Dining manners (食事中に気をつけてほしいこと)
- Posture (姿勢)
- Smartphone use (スマホは見ない)
- Conversation (スマホに夢中だと会話を楽しめません)