

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|--|--|--|--|--|
| <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> | <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> | <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> | <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> | <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> |
| <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> | <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> | <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> | <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> | <p>11月に行った「完食グランプリ」で金賞をとった一丘中学校の1年生がデザートを選んでもくれました。2月、3月の献立に取り入れています。楽しみにしてください。</p> <p>★ 1位: <b>ガトーショコラ</b> (2/14) ★</p> <p>★ 2位: <b>さつまいもと栗のタルト</b> (2/3) ★</p> <p>★ 3位: <b>クレープ(イチゴ)</b> (3月の献立に予定) ★</p> <p><b>2月特別献立</b></p> <p>3日(金): 節分献立</p> <p>8日(水): 黒毛和牛のステーキ<br/>マスタードソースかけ</p> <p>14日(火): バレンタイン献立</p> <p>24日(金): 黒毛和牛のハンバーグ</p> <p>28日(火): 卒業お祝い献立</p> <p>(3月に卒業の3年生に向けて、少し早いですが、4中学校全校生徒が喫食する最後の日が2月28日のためこの日をお祝い献立にしています。)</p> |

| 6(Aグループ対応)  | 7(Aグループ対応)   | 8   | 9  | 10   |
|---|--|---|--|--|
| <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p><b>すき焼き煮</b> (食缶)</p> <p>牛肉 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんにく 緑<br/>おつゆ 黄<br/>焼き豆腐 赤<br/>こんにゃく 黄<br/>青ねぎ 緑<br/>かまぼこ 赤<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>酒 黄<br/>みりん 黄<br/>削り節 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>(基本献立) <b>だし巻き卵</b> (冷) 赤</p> <p>(Aグループ) <b>チキンウインナー</b> (冷) 赤</p> <p>チキンウインナー 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>しらす干し天根おろし</b> (冷)</p> <p>ちりめんじゃこ 赤<br/>だし汁 緑<br/>しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 796    たんぱく質 (g) 32.4    脂質 (g) 21.7    塩分 (g) 3.1</p> | <p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p><b>紅鮭フライ</b> (温)</p> <p>紅鮭フライ 赤<br/>なたね油 黄<br/>濃厚ソース 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>削り節 黄</p> <p><b>さつまいものラタトゥイユ</b> (温)</p> <p>ベーコン 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>さつまいも 黄<br/>しめじ 緑<br/>にんにく 緑<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>トマト缶 緑<br/>トマトケチャップ 緑<br/>ローリエ 黄</p> <p>機内食の会社とのコラボレーション献立です！機内食(ファーストクラス)で使っているマスタードソースを給食用にアレンジしています。</p> <p><b>百葉のクリームシチュー</b> (食缶)</p> <p>鶏肉 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんにく 緑<br/>白菜 緑<br/>ブロッコリー 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>ホワイトルウ 黄<br/>コンソメ 黄<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>(基本献立) <b>チョコクリーム</b> 黄</p> <p>(Aグループ) <b>イチゴジャム</b> 黄</p> <p>チョコクリーム 黄    イチゴジャム 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 866    たんぱく質 (g) 32.5    脂質 (g) 36.9    塩分 (g) 4.4</p> | <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p><b>黒毛和牛のステーキ</b> (温)</p> <p>牛肉 赤<br/>マスタードソース 黄</p> <p><b>ベベロンチーノ</b> (温)</p> <p>スパゲティ 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>玉ねぎ 緑<br/>しめじ 緑<br/>えのき 緑<br/>青ねぎ 緑<br/>にんにく 緑<br/>鷹の爪 緑<br/>なたね油 黄<br/>コンソメ 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄</p> <p><b>青りんごゼリー</b></p> <p>青りんごゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 1007    たんぱく質 (g) 25.0    脂質 (g) 43.7    塩分 (g) 2.1</p> | <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p><b>ユーリンチーニ</b> (温)</p> <p>鶏肉 赤<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄<br/>にんにく 緑<br/>土生姜 緑<br/>白ねぎ 緑<br/>青ねぎ 緑<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>酢 黄<br/>オイスターソース 黄</p> <p><b>ゆで小松菜</b> (温)</p> <p>小松菜 緑<br/>ゆで塩 黄</p> <p><b>枝豆とコーンのスープ煮</b> (温)</p> <p>とうもろこし 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>むき枝豆 緑<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>塩 黄<br/>鶏だし 黄<br/>こしょう 黄</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶)</p> <p>豆腐 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんにく 緑<br/>わかめ 赤<br/>青ねぎ 緑<br/>だし昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 889    たんぱく質 (g) 32.7    脂質 (g) 24.2    塩分 (g) 2.8</p> | <p>生乳 赤</p> <p><b>紅鮭わかめご飯</b></p> <p>米 黄<br/>紅鮭わかめごはんのもと 黄</p> <p><b>五目うどん(類)</b> (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p><b>ちくわの天ぷら</b> (温)</p> <p>ちくわ 赤<br/>小麦粉 黄<br/>塩 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>五目うどん(汁・具)</b> (食缶)</p> <p>豚肉 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんにく 緑<br/>油揚げ 赤<br/>かまぼこ 赤<br/>青ねぎ 緑<br/>削り節 赤<br/>だし昆布 赤<br/>みりん 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>かつおだし 赤<br/>昆布だし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 818    たんぱく質 (g) 33.8    脂質 (g) 16.4    塩分 (g) 3.9</p> |

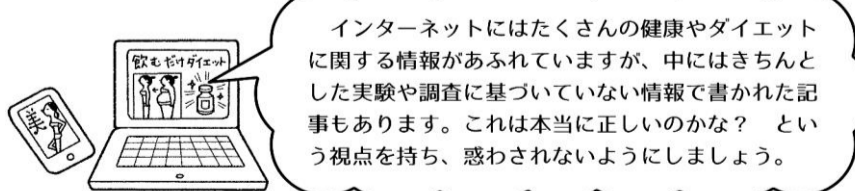
\*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な生活習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を心がけましょう。

インターネットの情報に惑わされないで



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する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。これは本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

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       | 850          | 30                        | 26                     | 3.3    | 318        | 3.5    | 208                | 0.76        | 0.53        | 31         | 4.1      |
| 学校給食摂取基準 (中学生) | 830          | 27~41                     | 18~27                  | 2.5未満  | 450        | 4.5    | 300                | 0.50        | 0.60        | 35         | 7以上      |



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。

キャベツ  
だいこん

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

Table with 5 columns (Date: 13, 14, 15, 16, 17) and 2 rows of menu items. Includes items like 生乳, ご飯, キャベツ入りミンチカツ, おでん, とんこつラーメン, ビーフシチュー, and nutritional data at the bottom of each column.

Table with 5 columns (Date: 20, 21, 22, 23, 24) and 2 rows of menu items. Includes items like 野菜炒め, さばの味噌煮, 鶏肉の唐揚げ, ツナとトマトのスパゲティ, (基本献立) 三色そばろ丼, (Aグループ) そぼろ丼, 黒毛和牛のハンバーグ, ジャーマンポテト, 切干大根のサラダ, きゅうりの甘酢, ワンタンスープ, ツナとトマトのスパゲティ, 春巻き, 野菜のみそ汁, ほうれん草と卵のスープ, (Aグループ) ほうれん草のスープ, みかんゼリー. Includes a callout box for '天皇誕生日'.

Table with 2 columns (Date: 27, 28) and 2 rows of menu items. Includes items like カレーライス, チキンカツ, キャベツとコンソメのソテー, エピフライ, (Bグループ) 白身魚フライ, チンゲン菜のソテー, 百玉だんご汁, お祝いクレープ. Includes a callout box for 'お祝い献立・Bグループ対応'.

Text: 食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をする中で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

### 目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちを持って、背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「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。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。

Q.SNSに店の料理写真を投稿してもよい？

A. 店の事情で撮影を拒否している場合があります。心配な時は店の人に「写真を撮ってもいいですか？」「SNSに投稿してもいいですか？」などと確認しましょう。また、写真の投稿は個人情報もれにならないように慎重に扱うことが大切です。

