

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) しじょう(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		
1 (水)			ごはん	ごはん				704
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぎゅうどん	なたねあぶら、おつゆふ、いとこんにやく、さとう	ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	22.9
			にんじんシリシリ りんごタルト	なたねあぶら タルト(りんご)	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	21.9 14
2 (木)		■	おさつパン	おさつパン				614
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぶのポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	21.9
	★		トマトソースいりオムレツ(1こ) えだまめとコーンのスープに	なたねあぶら さとう	トマトオムレツ			22.8 2.5
3 (金)		■	ごはん	ごはん				670
			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、あおねぎ	けずりぶし	25.3
	○	ヒ	いわしフライソースかけ(1きれ) ちくぜんに せつぶんまめ(1ふくろ)	なたねあぶら、かたくりこ なたねあぶら、こんにやく、さとう	いわしフライ とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ	のうこうソース、ウスターソース しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし	21.3 2.0
6 (月)		■	ごはん	ごはん				585
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たまねぎのそばろに	なたねあぶら、じゃがいも、いとこんにやく、おつゆふ、さとう	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	19.9
			はくさいとツナのあえもの みかんのかんづめ	さとう	ツナ	はくさい、ほうれんどう、にんじん みかんのかんづめ	しょうゆ、みりん	14.1 1.6
7 (火)		■	こくとうパン	こくとうパン				620
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンスープ	なたねあぶら、さとう	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	コンソメ、しお	21.7
			ハムカツ(1まい) ひじきのようふうに	なたねあぶら、こむぎこ、パンこ なたねあぶら、さとう	ハム ひじき			20.8 2.8
8 (水)		■	ごはん	ごはん				605
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	○	ヒ	みそにゅうめん さわらのてりやき(1きれ) もやしとにらのいためもの	ピーフン なたねあぶら、さとう、かたくりこ なたねあぶら	あぶらあげ、みそ さわら	たまねぎ、だいこん、にんじん、あおねぎ	けずりぶし しお、しょうゆ、みりん、さけ さけ、しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	24.7 17.8 2.0
			コッペパン アシドミルク クリームシチュー	コッペパン じゃがいも、なたねあぶら	アシドミルク ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう	692 25.5
9 (木)			とりにくのハニーマスタードあえ	かたくりこ、なたねあぶら、はちみつ	とりにく		しお、つぶマスタード、しょうゆ、みりん、す、レモンかじゅう	22.9
			わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんどう	かつおだし、しょうゆ、しお	2.8
		■	さけわかめごはん	ごはん	さけわかめごはんのもと			637
	○	ヒ	ぎゅうにゅう きょうふうおでん チキンウインナー(2ほん) ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう、こんにやく、さとう なたねあぶら さとう、なたねあぶら	あつあげ、ちくわ チキンウインナー ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、 キャベツ、にんにく、つちしょうが、あおねぎ	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお、こしょう、とんこつスープ	27.3 18.5 3.0
13 (月)		■	ごはん	ごはん				587
			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい	けずりぶし、みりん	19.8
			とりすき さといものふくめに のりかつおふりかけ(1ふくろ)	おつゆふ、さとう、 なたねあぶら さといも、さとう	とりにく	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、みりん、かつおだし	9.1 2.6	
14 (火)		■	オリーブパン	オリーブパン				618
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しお	20.5
			ハートがたハンバーグきのこソースかけ(1こ) ガトーショコラ(1こ)	なたねあぶら、さとう ガトーショコラ	ハンバーグ(ハート)	ソテーオニオン、えのきだけ、しめじ	デミグラスソース、のうこうソース、 トマトケチャップ、コンソメ	24.5 2.2
15 (水)		■	ごはん	ごはん				669
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			すましじる	かたくりこ	とうふ、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん	けずりぶし、しょうゆ、みりん、しお	23.8
			ソースカツどん(1まい) ぶどうまめ	なたねあぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう さとう	ぶたにく だいず		しお、のうこうソース、ウスターソース、 トマトケチャップ、しょうゆ、さけ、ちゅうかだし しょうゆ	20.1 2.2

**地産地消**  
とは?

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。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱  
い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。  
今月の泉南市の食材：米、ブロッコリー、たいフライ、黒毛  
和牛のステーキマスタードソースかけ、みかんゼリー

2月3日「節分」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の  
力で、鬼に見立てた災いを追いはらうためといわれていま  
す。無病息災を願って、年の数または年の数に1つ足した福豆  
を食べる風習もあります。

※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。

**きょうだい  
こんだて**

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。)

問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389

16	■		コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう			618
----	---	--	-----------------	-------	--------	--	--	-----

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、下記処理で使用します。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(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		
(木)			とんこつラーメン	ラーメン	やきぶた	にんじん、もやし、キャベツ、にら、つちしょうが、にんにく	しお、こしょう、さけ、しょうゆ、とんこつスープ、ラーメンスープ(とんこつ)	21.0
			きりぼしだいこんのサラダ	さとう		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、エッグケア	25.1
		■	レモンゼリー(1こ)	ゼリー(レモン)B				2.7
17 (金)			チョコクリーム(1ふくら)	チョコクリーム				605
		■	ごはん	ごはん				25.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.3
			チゲふうぶたじる <small>しんメニュー</small>	なたねあぶら	ぶたにく、みそ	キムチ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しろねぎ、にんにく、つちしょうが	けずりぶし、さけ、しょうゆ、コチジャン	1.9
20 (月)			しろみぎかなのにおろし <small>ほねにちゅういしてたべましょう</small>	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	ホキ(かくぎり)	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	600
			さんしょくナムル	ごまあぶら、ごま		もやし、にんじん、ほうれんそう	しお、しょうゆ、ちゅうかだし	22.8
		■	ごはん	ごはん				17.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.0
21 (火)			クッパ <small>ごはんをいれてたべましょう</small>	なたねあぶら	やきぶた、とうふ	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	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	641
			ダッカルビ	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、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	22.5
			パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		28.0
		■	コッペパン(きりめいり)	コッペパン				3.0
22 (水)			ジョア(ブルーベリー)		ジョア(ブルーベリー)			653
			ミネストローネ <small>しんメニュー</small>	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	だいこん、たまねぎ、にんじん、	トマトジュース、トマトケチャップ、しお、コンソメ	22.8
			たいフライ(1こ) <small>しんメニュー</small>	なたねあぶら	たいフライ			27.5
			タルタルソース(1ふくら)	ノンエッグタルタル				2.0
24 (金)			キャベツとコーンのサラダ <small>せんなんしのにんじんをしよう</small>			キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング(ごま)	604
		■	ごはん	ごはん				23.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			15.6
			のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ	だいこん、にんじん、こまつな	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	1.7
27 (月)			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	にら、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	623
			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	24.5
		■	ヨーグルト(1こ)		ヨーグルト(てつり)YA			21.9
			ごはん	ごはん				2.3
28 (火)			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			594
			はくさいのみそじる		あぶらあげ、とうふ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	21.6
		ヒ	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	20.9
			もやしのナムル	ごまあぶら、さとう	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	2.5
28 (火)			ナン	ナン				623
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.5
			はなやさいカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー	とりガラスープ、ウスターソース、のうソース、アレルギーフリーカレーフレーク、トマトケチャップ	20.9
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら	れんこん		しお、からあげこ	2.5
		みかんゼリー(1こ)	ゼリー(みかん)					

2 月 学校給食 栄養摂取量

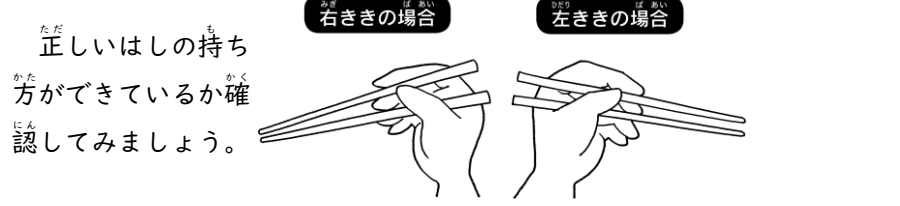
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	630	23.0	20.5	2.3	354	3.2	127	0.32	0.34	21	3.8
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 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)

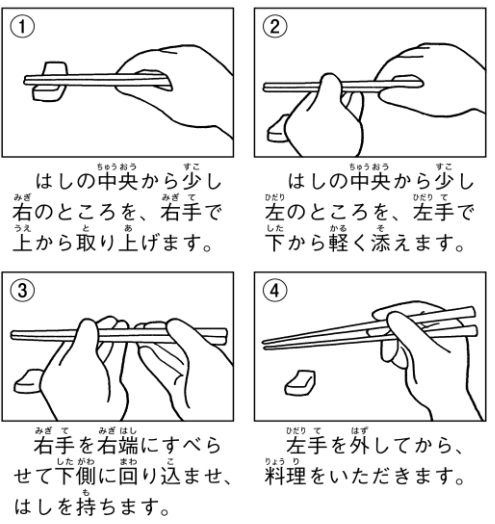
2月の給食目標 「はしを上手に使おう」

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、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」など多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけましょう。

正しいはしの持ち方



はしの取り上げ方



全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

15日(水)は福井県のご当地メニュー「ソースカツ丼」を提供します。

「ソースカツ丼」は高島増太郎さんがドイツで料理研究を終え明治45年に帰国後、ドイツ仕込みのウスターソースを日本人向けに創案し、翌年の大正2年に開かれた料理発表会で日本で初めて披露したのが始まりといわれています。福井県では、主に3枚ほどの薄めのカツがどんぶりの上に重なるようにのり、ふたが閉まらない状態で提供されます。

福井県