

～地元で獲れた魚を絵食で提供します！～

2月6日（金）の「沖ボラの香味ソース」に使う「沖ボラ」は泉南市にある“岡田浦漁港”で獲れた
沖ボラです。

沖ボラとは、沿岸の沖合(島周りなど)で獲れるボラのことです。特に冬場に漁獲されるものは臭みが少なく脂が垂つておいしい魚です。

形やサイズは様々ですが、地域の食材を味わってください！



日本における魚介類の一人一年間当たりの消費量は、2001(平成13)年をピークに減少し続けています。しかし、魚介類には良質のたんぱく質や体によい油などが含まれています。成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい食品です。

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています



2月 学校給食栄養摂取量		掲載しています。	
--------------	--	----------	---

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。この産地の食材と一緒に、おもに大阪府内に生息する魚介類を一緒に

青ねぎ
小松菜
水菜
大根
キャベツ
沖ボラ

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

月	火	水	木	金
16	17	18	19(Aグループ対応)	20(Bグループ対応)
牛乳 ご飯 米 パン ハンバーグ(ケチャップ)(温) なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターーソース フライドポテト(温) じゃがいも なたね油 小麦粉 から揚げ粉 塩	飲むヨーグルト ご飯 米 菜飯 米 菜めしのもと おでん(食缶) 鶏肉 だしこん こんにゃく ちくわ がんも(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節	牛乳 ご飯 米 わかめラーメン(麺)(温) 中華めん なたね油 鶏肉のさっぱり煮(温) 鶏肉 酒 みりん さとう しょうゆ 酢 にんにく 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう	牛乳 ご飯 米 (基本献立) 三色そばろ丼(温) 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ゆで塩 炒り卵(D) 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう	牛乳 ご飯 米 (Aグループ) そばろ丼(温) 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ゆで塩 炒り卵(D) 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう
冬野菜のみぞ汁(食缶) ベーコン だしこん かぼちゃ にんじん ねんこん 玉ねぎ だし昆布 削り節 みそ	白菜とツナの和え物(冷) ツナ 白菜 ほうれん草 にんじん ゆで塩 しょうゆ さとう みりん	わかめラーメン(汁・具)(食缶) 焼き豚 とうもろこし にんじん もやし なるとかまほこ キッペツ わかめ ゆで塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ	ちくわの磯辺揚げ(温) ちくわ 青のり 小麦粉 塩 なたね油	冬野菜カレー(食缶) 豚肉 にんにく 土生姜 カレー粉 にんじん 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 だしこん 鶏ガラスープ カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) しょうゆ ウスターーソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油
のりの佃煮 (のりの佃煮 (グラスごと袋に入っています)	みかん缶(冷) みかん缶	ふりかけ (クラスごと おかかふりかけ 袋に入っています)	さつま汁(食缶) 玉ねぎ にんじん ごぼう 油揚げ さつまいも 玉ねぎ だし昆布 削り節 みそ	(Bグループ) エビカツ(温) エビカツ なたね油 チキンカツ(温) チキンカツ(K) なたね油
エネルギー(kcal) 820	エネルギー(kcal) 784	エネルギー(kcal) 759	エネルギー(kcal) 851	エネルギー(kcal) 829
たんぱく質(g) 26.6	たんぱく質(g) 25.8	たんぱく質(g) 28.9	たんぱく質(g) 34.8	たんぱく質(g) 27.2
脂質(g) 21.4	脂質(g) 13.4	脂質(g) 18.0	脂質(g) 22.5	脂質(g) 24.8
塩分(g) 3.4	塩分(g) 3.6	塩分(g) 3.3	塩分(g) 3.9	塩分(g) 3.3
23	24	25	26	27
コーヒー牛乳 パン コッペパン 白身魚フライ(温) 白身魚のフライ なたね油 ノンエッグタルタル (小袋) (ノンエッグタルタルは グラスごと袋に入っています)	生乳 ご飯 米 白身魚フライ(温) 白身魚のフライ なたね油 ノンエッグタルタル (小袋)	生乳 ご飯 米 鶏肉の唐揚げ(温) 鶏肉 小麦粉 から揚げ粉 塩 なたね油	生乳 ご飯 米 麻婆豆腐(食缶) 豆腐 豚ひき肉 塩 こしょう なたね油 土生姜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ しょうゆ さとう 赤だし 豆板醤 鶏ガラスープ 片栗粉	生乳 ご飯 米 豚肉の生姜炒め(温) 豚肉 玉ねぎ にんじん 土生姜 なたね油 しょうゆ みりん 酒 さとう さばの味噌煮(温) さば(E) 土生姜 みそ 酒 さとう しょうゆ
天皇誕生日	さつまいものラタトウイユ(温) ベーコン 玉ねぎ さつまいも しめじ にんにく なたね油 塩 こしょう トマト缶 トマトケチャップ ローリエ	野菜炒め(温) 豚肉 土生姜 キッペツ もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油	ほりほり漬け(冷) 切干大根 きゅうり しょうゆ さとう 酢	きゅうりの甘酢(冷) きゅうり 酢 しょうゆ さとう ミニゼリー(冷) ミニゼリー(りんご)
エネルギー(kcal) 768	エネルギー(kcal) 860	エネルギー(kcal) 831	エネルギー(kcal) 879	エネルギー(kcal) 33.4
たんぱく質(g) 26.8	たんぱく質(g) 35.4	たんぱく質(g) 29.2	たんぱく質(g) 24.0	たんぱく質(g) 26.0
脂質(g) 26.5	脂質(g) 30.0	脂質(g) 24.0	脂質(g) 2.9	脂質(g) 3.4
塩分(g) 3.9	塩分(g) 2.9	塩分(g) 2.9	塩分(g) 2.9	塩分(g) 3.4

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



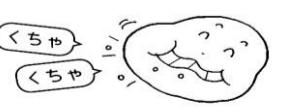
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

電源オフ



音をさせないで
口を開けたままかむと、くちやくくちやく音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。

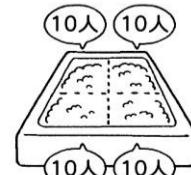
昔から食べられてきた

いわしと
いわし加工品

いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。鮮度が落ちやすいので、いろいろな加工がされていて、加工品には丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。

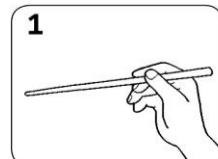
給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになります。

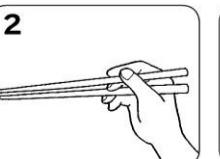


食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

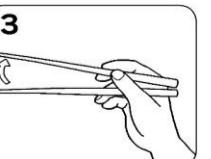
■■■ 基本のはしの持ち方 ■■■



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、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、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。