

令和 8年 2月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会											
月 2				火 3(節分献立)				水 4				木 5				金 6(Aグループ対応)			
<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div><div>ビーフコロッケ(温) 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</div><div>ツナとほうれん草のスパゲティ(温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 緑 ウスターソース 緑 トマト缶 緑 トマトピューレ 緑 コンソメ 緑 トマトケチャップ 緑 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄</div><div>ポトフ(食缶) 赤 ウインナー(チキン) 赤 かぶ 緑 ブロッコリー 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイオン 黄 塩 黄 こしょう 黄</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 805 23.0 20.9 2.3</div></div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div>わかめごはん 黄 わかめごはんのもと 黄</div> <div><div>いわしフライ(温) 赤 いわしフライ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</div><div>キャベツとコーンのソテー(温) 緑 とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄</div><div>けんちん汁(食缶) 赤 鶏肉 赤 だいこん 緑 豆腐 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 煮ししいたけ 緑 だし昆布 緑 削り節 緑 みりん 緑 しょうゆ 緑 塩 黄 片栗粉 黄</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 730 24.7 20.2 4.0</div></div>				<div>ジョア(マスカット) 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div><div>スパイシーチキン(温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄</div><div>大根とベーコンの煮物(温) 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</div><div>水菜と油揚げのみそ汁(食缶) 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 水菜 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</div><div>ふりかけ 赤 のりふりかけ(クラスごと袋に入れています)</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 804 31.0 26.3 2.9</div></div>				<div>牛乳 赤</div> <div>パン コッペパン 黄</div> <div><div>ブラウンシチュー(食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 緑 豚骨スープ 緑 赤ワイン 緑 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄</div><div>チキンウインナー(冷) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</div><div>マカロニサラダ(冷) 黄 マカロニ 黄 ゆで塩 緑 きゅうり 緑 にんじん 赤 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッググア(小袋) 黄</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 873 31.0 37.7 4.8</div></div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div><div>沖ボラの香味ソース(温) 赤 沖ボラ 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄</div><div>(基本献立) 卵焼き(温) 赤 彩り野菜の卵焼き 赤</div><div>(Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい(温) 緑 コーンしゅうまい 緑</div><div>豚汁(食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</div><div>りんごタルト 黄 りんごタルト 黄</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 1006 37.3 36.3 2.8</div></div>			
9				10				11				12				13(Aグループ対応)			
<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div><div>根菜入りミンチカツ(温) 赤 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</div><div>にんじんシリシリ(温) 緑 にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄</div><div>白玉だんご汁(食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 緑 煮ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 846 29.3 24.3 3.2</div></div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div><div>五目うどん(麺) 黄 うどん 黄</div><div>じゃがいものカレーきんぴら(温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 赤 牛ひき肉 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄</div><div>五目うどん(汁・具) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 煮ねぎ 緑 削り節 緑 だし昆布 緑 みりん 緑 しょうゆ 緑 かつおだし 黄 昆布だし 黄</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 837 31.2 18.2 2.2</div></div>				<div>建国記念の日</div> <div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 812 29.9 18.4 3.0</div>				<div>アジミルク 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div><div>白身魚のおろしソースかけ(温) 赤 ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 だいこん 緑 煮ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 片栗粉 黄 だし昆布 黄</div><div>ジャーマンポテト(温) 黄 じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</div><div>ワンタンスープ(食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 901 30.8 28.9 3.5</div></div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div><div>ドライカレー(温) 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 ウスターソース 黄 カレーフレーク(N) 黄 コンソメ 黄 赤ワイン 黄 さとう 黄 トマトピューレ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</div><div>(基本献立) オムレツ(温) 赤 オムレツ 赤</div><div>(Aグループ) チキンウインナー(温) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</div><div>コンソメジュリアンスープ(食缶) 赤 ベーコン 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 コンソメ 緑 野菜ブイオン 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</div><div>ガトーショコラ 黄 ガトーショコラ 黄</div><div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 820 26.6 21.4 3.4</div></div>			

※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。

～地元で獲れた魚を給食で提供します！～

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乗っておいしい魚です。

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！

2月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13％～20％)	脂質 (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	833	30	24	3.3	330	4.0	205	0.74	0.53	27	4.0
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
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



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。



令和 8年 2月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会											
月 16				火 17				水 18				木 19(Aグループ対応)				金 20(Bグループ対応)			
<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 黄</div> <div>米 黄</div> <div>ハンバーグ(ケチャップ) (温) ハンバーグ(Y) なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターソース</div> <div>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</div> <div>冬野菜のみそ汁 (食缶) ベーコン だいこん かぼちゃ にんじん れんこん 喜ねぎ だし昆布 削り節 みそ</div> <div>のりの佃煮 (クラスごと袋に入れています)</div> <div>エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 21.4 塩分 (g) 3.4</div>				<div>飲むヨーグルト 赤</div> <div>菜飯 黄 米 菜めしのもと</div> <div>おでん (食缶) 鶏肉 だいこん 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</div> <div>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</div> <div>みかん缶 (冷) みかん缶</div> <div>エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 25.8 脂質 (g) 13.4 塩分 (g) 3.6</div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 黄</div> <div>米 黄</div> <div>わかめラーメン(麺) (温) 中華めん なたね油</div> <div>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</div> <div>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 なるとかまぼこ キャベツ 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</div> <div>ぶりかけ (冷) おかかぶりかけ</div> <div>(クラスごと袋に入れています)</div> <div>エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 18.0 塩分 (g) 3.3</div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 黄</div> <div>米 黄</div> <div>(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</div> <div>(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 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう</div> <div>ちくわの磯辺揚げ (温) ちくわ 青のり 小麦粉 塩 なたね油</div> <div>さつま汁 (食缶) 玉ねぎ にんじん ごぼう 油揚げ さつまいも 喜ねぎ だし昆布 削り節 みそ</div> <div>エネルギー (kcal) 851 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 22.5 塩分 (g) 3.9</div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 黄</div> <div>米 黄</div> <div>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 だいこん 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 ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油</div> <div>(基本献立) エビカツ (温) エビカツ なたね油</div> <div>(Bグループ) チキンカツ (温) チキンカツ(K) なたね油</div> <div>小松菜とウインナーのソテー (温) ウインナー(チキン) 小松菜 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう 中華だし さとう しょうゆ なたね油</div> <div>エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 24.8 塩分 (g) 3.3</div>			
23				24				25				26				27			
<div>コービー牛乳 赤</div> <div>パン 黄 コッパン</div> <div>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クラスごと袋に入れています)</div> <div>さつまいものラタトゥイユ (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</div> <div>冬野菜のシチュー (食缶) 鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 白菜 ほうれん草 ホワイトルウ コンソメ こしょう なたね油</div> <div>天皇誕生日</div> <div>エネルギー (kcal) 768 たんぱく質 (g) 26.8 脂質 (g) 26.5 塩分 (g) 3.9</div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 黄</div> <div>米 黄</div> <div>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 小麦粉 から揚げ粉 塩 なたね油</div> <div>野菜炒め (温) 豚肉 土生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油</div> <div>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 喜ねぎ だし昆布 削り節 みそ</div> <div>エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 30.0 塩分 (g) 2.9</div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 黄</div> <div>米 黄</div> <div>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 喜ねぎ しょうゆ さとう 赤だしみそ 豆板醤 鶏ガラスープ 片栗粉</div> <div>ほりほり漬け (冷) 切干大根 きゅうり しょうゆ さとう 酢</div> <div>ポテトサラダ (冷) ツナ じゃがいも むき枝豆 ゆで塩 塩 こしょう エッグケア(小袋)</div> <div>エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 29.2 脂質 (g) 24.0 塩分 (g) 2.9</div>				<div>牛乳 赤</div> <div>ごはん 黄</div> <div>米 黄</div> <div>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</div> <div>さばの味噌煮 (温) さば(E) 土生姜 みそ 酒 さとう しょうゆ</div> <div>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 酢 しょうゆ さとう</div> <div>ミニゼリー (冷) ミニゼリー(りんご)</div> <div>エネルギー (kcal) 879 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 26.0 塩分 (g) 3.4</div>							

◆◆◆ 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、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

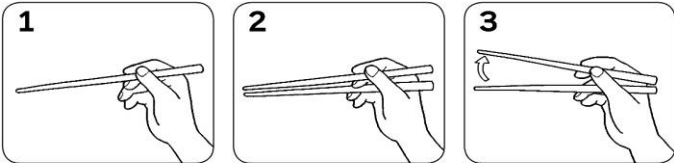


「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

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。

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。



音をさせないで

口を開けたままかむと、くちゃくちゃと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

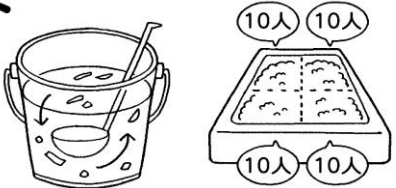
いわしと
いわし加工品



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るなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



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のできることを実践してみましょう。