

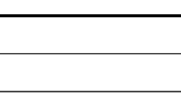
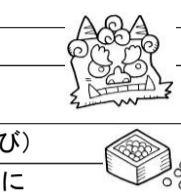
# がっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会

泉南市学校給食会

平成 27 年 2 月分

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 調味料 など	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) しじつ(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			
2 (月)		■	コッペパン	コッペパン				683	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいのミートソースに	マカロニ、こめあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ、とりガラスープ、とりだし とんこつスープ		23.2
			あげじゃがのあまから ジャム(1こ)	じゃがいも、こめあぶら さとう、かたくりこ いちごジャム			しょうゆ		21.8
3 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				620	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ はちょうみそ	たまねぎ、なめこ、 <b>はくさい</b> 、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし みりん		28.3
		ヒ	いわしのしょうがに(1び)	さとう	いわし	しょうが	しょうゆ、さけ		18.0
	きりぼしだいこんのいりに ふくまめ(1こ)	さとう	あぶらあげ ふくまめ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお				
4 (水)		■	しよくパン	しよくパン				620	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゃんこに		つくね、あぶらあげ どうふ	たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b> <b>あおねぎ</b> 、しょうが	とりガラ、とりガラスープ、さけ、しょうゆ こしょう、しお、こんぶだし		19.1
			かぼちゃコロッケ(1こ) ごぼうサラダ	こめあぶら さとう、マヨドレ		かぼちゃコロッケ ごぼう、にんじん	しお、しょうゆ、(す)		25.0
5 (木)		■	ごはん	ごはん				605	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくじゃが	じゃがいも、おつゆふ いとこんにやく、さとう こめあぶら	ぎゅうにくJ ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ		21.4
			もやしとにらのいためもの ふりかけ(1こ)	こめあぶら	ちくわ	もやし、にら、にんじん、 <b>キャベツ</b>	オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう はいがふりかけ		15.9
6 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				672	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かぶのみそじる	さといも	とうふ、みそ	<b>かぶ</b> 、 <b>きんときんにんじん</b> 、しめじ	けずりぶしN、けずりぶしR、みりん		28.9
			とりにくのあまずづけ(1こ) しろなのたいたん	かたくりこ、こめあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	<b>あおねぎ</b> <b>あおさかしらぎ</b>	しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお		20.9
9 (月)		■	こくとうパン	こくとうパン				605	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、こめあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ	とりガラスープ、カレーフレークH カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ、カレーこ		20.6
			やきつくね(2こ) みかん(1こ)	こめあぶら	つくね	<b>みかん</b>			20.3
10 (火)		■	ごはん	ごはん				593	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			うめわん	かたくりこ	とりにく、かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、しめじ、 <b>ごまつぎ</b>	<b>うめぼし</b> 、だしこんぶ、しょうゆ、かつおだし けずりぶしN、けずりぶしR、みりん		27.3
			しろみぎかなのにおろし ひじきのいりに	こむぎこ、こめあぶら さとう	ホキ ひじき、あぶらあげ	<b>だいこん</b> 、なめこ	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし かつおだし、しょうゆ		16.3
12 (木)		■	ごはん	ごはん				626	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふのちゅうかふうに	さとう、こめあぶら	とうふ、ぶたにくJ	<b>はくさい</b> 、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きくらげ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう		22.5
			なつとうのがんせきあげ(1こ) しらすぼしだいこんおろし あじつけのり(1こ)	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、こめあぶら	なつとう、ちくわ ちりめんじゃこ あじつけのり	<b>あおねぎ</b> <b>だいこん</b>	しお しょうゆ		17.8
13 (金)		■	ごはん	ごはん				640	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりそぼろ だいこんのみそじる	さとう	とりにく あつあげ、みそ、わかめ	しょうが、グリーンピース <b>だいこん</b> 、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、さけ いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR		29.0
		ヒ	さんまのかばやき(1まい)	かたくりこ、こめあぶら さとう、こむぎこ	さんまW		しお、しょうゆ、みりん		20.4
16 (月)		■	ココアしよくパン	ココアしよくパン				605	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミートボールシチュー	じゃがいも、さとう こめあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、ダイストマト にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレーク デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ とりガラスープ、とりだし、とんこつスープ		22.0
			えだまめとコーンのスープに いちご(1こ)	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし いちご		20.4
17 (火)		■	ごはん	ごはん				699	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ こめあぶら	ぶたにくJ	にんじん、 <b>はくさい</b> 、たけのこ、きくらげ ほししいたけ、 <b>キャベツ</b> 、 <b>あおねぎ</b> しょうが、たまねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ		25.1
			チキンナゲット(2こ) ぶどうまめ ミルメーク(1こ)	こめあぶら さとう	チキンナゲット だいち		しょうゆ、しお		24.2



せんなんしで  
とれました。

ごはんにかけて  
たべましょう

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 調味料 など	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) しつ(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			
18 (水)		■	こくとうしょくパン	こくとうしょくパン				629	
		■	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F	たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ	とりガラ、とりガラスープ、しょうゆ、こんぶだし とんこつスープ、しお、こしょう、とりだし		29.7
			さけのレモンマリネ (1きれ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	さけV	レモン	しお、こしょう、しょうゆ、サラダビネガー		20.3
19 (木)			ごはん	ごはん				650	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			れんこんのすりながしじる <small>みやざきけんの きょうどりょうり</small>	さといも	とうふ、あぶらあげ	だいこん、あおねぎ、にんじん れんこん	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR、しお しょうゆ、いりこだし、こんぶだし、(す)		26.9
			ヒレカツ (ていがくねん 1こ) (ちゅう・こうがくねん 2こ)	こめあぶら、さとう かたくりこ	ヒレカツ、はっちょうみそ		のうこうソース、トマトケチャップ		20.7
20 (金)			ごはん	ごはん				633	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きょうふうおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	ぼうてん、あつあげ ちくわ	だいこん、にんじん、さやいんげん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしN けずりぶしR、だしこんぶ		24.7
			ぶたにくとキャベツのみそいため	こめあぶら、さとう ごまあぶら	ぶたにく、みそ	キャベツ、にんにく、たけのこ、しょうが あおねぎ	とうぼんじゃん、しょうゆ、とりだし、しお こしょう、とんこつスープ		15.1
23 (月)		■	コッペパン	コッペパン				622	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ あおねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし		23.3
			ちくわのいそべあげ (2きれ)	こむぎこ、かたくりこ こめあぶら	ちくわ、あおのり				18.5
24 (火)			ごはん	ごはん				693	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう こめあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、とりだし デミグラスソース、のうこうソース とりガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ		24.5
			チキンウインナー (3ぼん) ゆでブロックリー	こめあぶら	チキンウインナー		ブロックリー		24.0
25 (水)		■	しょくパン	しょくパン				606	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ		にんじん、たまねぎ、さやいんげん きくらげ	とりガラ、とりガラスープ、とんこつスープ とりだし、くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお		22.5
			ハムカツ (1こ) マカロニソテー	こむぎこ、パンこ こめあぶら マカロニ、こめあぶら さとう	ハムT	ソテーオニオン、ダイストマト ミックスベジタブル	トマトピューレ、ウスターソース のうこうソース、しお、こしょう		19.1
26 (木)		■	ごはん	ごはん				607	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	みそ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、たまねぎ あおねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし		23.1
			やきぎょうざ (2こ) やきぶたとキャベツのからしあえ	こめあぶら、さとう こめあぶら、さとう	ぎょうざ やきぶた		しょうゆ、す しょうゆ、ねりがらし		17.6
27 (金)			ごはん	ごはん				641	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			マーボー豆腐	ごまあぶら、こめあぶら かたくりこ、さとう	ぶたひきにくW、とうふ みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しょうが ほししいたけ、グリーンピース	とうぼんじゃん、とり・とんこつスープ しょうゆ、とりだし		25.3
		★	オムレツのトマトソースかけ (1こ) にまめ	こめあぶら、さとう きんときまめ、さとう	オムレツ	ソテーオニオン、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ とりガラスープ、のうこうソース、しお しょうゆ、しお		18.9

がつかせつぶん  
2月3日は、節分です!

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。  
「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくことで、よくない事を追い出す  
意味があります。また、ひらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に  
立て、病気などを起こす悪い気を家の中に  
入れないようにする習慣もあります。  
給食では、2月3日に節分献立として、  
「いわしのしょうがに」と「ふくまめ」  
を提供します。



ちさんちしょう  
地産地消

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、体によいとされています。  
平成26年度は、泉南市より20キロ圏内の産地のものを地産地消として取り扱い、  
使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。入荷状況により産地が変更  
する場合があります。ご了承ください。

がっこうきゅうしょくえいようせつしりょう  
2月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
泉南市摂取量(中学年 平均)	634	24.6	19.7
がっこうきゅうしょくせつしりょう 学校給食 摂取基準(※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21

※ 学校給食 摂取基準・・・学校給食法に定められている児童一人一回あたりに必要な栄養量の基準

＜お知らせ＞ 「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただくアレルギーに  
関する情報は、市のホームページで閲覧が可能です。

とあきさき  
(問い合わせ先) 学校給食センター ☎: 072-484-1389