


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	イラスト	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使います。	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			
1 (月)			むらさきいもパン		むらさきいもパン				630	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			コーンときのこのスープ		かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん しめじ、 あおなご 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ		22.1
			ポークシュウマイ (2こ)		なたねあぶら	シュウマイ				22.8
			マカロニソテー		マカロニ、さとう なたねあぶら		ソテーオニオン、ミックスベジタブル ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう	2.7	
2 (火)			ごはん		ごはん				643	
	■		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	あつあげ、ちくわA	だいごん 、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		23.9
			ぶたにくとキャベツのみそいため		ごまあぶら、さとう なたねあぶら	ぶたにくW、みそ	キャベツ 、にんにく、 たけのこ 、しょうが あおなご	しょうゆ、とりだし、しお、とんこつスープ こしょう		17.7
			ふりかけ (1ふくろ)				やさしいふりかけ			2.2
			メープルマフィン (1こ)		メープルマフィン					
3 (水)			こくとうパン		こくとうパン				691	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ぶたにくとはくさいのスープ		はるさめ	とうふ、ぶたにくJ あぶらあげ	はくさい 、たまねぎ、にんじん、しょうが えのきたけ、 あおなご 、 たけのこ	とりだし、ガラスープ、とり・とんこつスープ しょうゆ、さけ、くるこしょう、しお		26.3
		ヒ	いわしフライ (1こ)		なたねあぶら	いわしフライ				28.9
			ゆでブロッコリー		マヨドレ		ブロッコリー	しお		3.0
			スイートポテト (1こ)		スイートポテト					
4 (木)			ごはん		ごはん				660	
	■		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 なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー にんにく、グリーンピース	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		21.0
			キャベツとコーンのサラダ		ごまドレッシングR		にんじん、とうもろこし、 キャベツ	しお		21.2
			いちご (1こ)				いちご	2.3		
5 (金)			ごはん		ごはん				663	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			かぶのみそしる		さといも	あぶらあげ、とうふ、みそ	かぶ 、にんじん、 あおなご	けずりぶしN、いりこだし、かつおだし だしこんぶ		25.4
			ハムカツ (1こ)		こむぎこ、パンこ なたねあぶら	ハムT				19.4
	■		ほうれんそうとコーンのソテー		さとう、なたねあぶら バター		ほうれんそう 、とうもろこし	とりガラスープ、こしょう、とりだし、しお	2.8	
			のりのつくだに (1ふくろ)			のりつくだに				
8 (月)			コッペパン		コッペパン				694	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ミートスパゲティ		スパゲティ、さとう なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム ソーテーオニオン、にんじん、ダイストマト	トマトピューレ、トマトケチャップ、とりだし とりガラスープ、のうこうソース、しお ウスターソース		25.0
			れんこんのはさみあげ (1こ)		なたねあぶら		れんこんのはさみあげ			24.0
			パイナップル				パインかんづめ	1.8		
9 (火)			ごはん		ごはん				690	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			さつまじる		さつまいも	ぶたにくJ、あぶらあげ みそ	だいごん 、にんじん、たまねぎ あおなご	かつおだし、けずりぶしN、けずりぶしR		27.5
		ヒ	さばのこうばいに (1きれ)		さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、 うめぼし		24.7
			ひじきのいりに		さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	3.4	
10 (水)			コッペパン(きりめいり)		コッペパン				679	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ビーフンスープ		ビーフン、なたねあぶら	ぶたにくJ	キャベツ 、たまねぎ、にんじん、もやし きくらげ、 あおなご	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ とんこつスープ、とりだし、とりガラスープ しお、こしょう		25.9
			チキンナゲット (2こ)		なたねあぶら	チキンナゲット				32.1
			にんじんシリシリ		なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		2.7
	■		チョコクリーム (1ふくろ)		チョコクリームM					
12 (金)			ごはん		ごはん				657	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			もやしのみそしる		じゃがいも	あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、 あおなご	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし		26.1
			にくそぼろ		さとう	ぎゅうひきにくJ	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ		19.9
			カレーコロッケ (1こ)		カレーコロッケ なたねあぶら			2.1		
15 (月)			うずまきパン		うずまきパン				675	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			きざみうどん		うどん	とりにく、あぶらあげ	はくさい 、たまねぎ、にんじん、しめじ あおなご	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		26.0
			あげぎょうざ (2こ)		こむぎこ、なたねあぶら さとう	ぎょうざF		しょうゆ、サラダビネガー		23.4
			ジャム (1ふくろ)		りんごジャム			2.7		

がっ
2月
がっこうきゅうしょくえいようせつしりょう
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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	653	24.8	22.3	2.6
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18 ~ 21	2.5 未満

(※) 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)

日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 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		しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゆうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(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		
16 (火)	■		さげごはん	ごはん せんなんしてとれました	べにぎけフレーク			591	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、かたくりこ	とりにく	にんじん、たまねぎ、 厚しいたけ	だしこんぶ、しょうゆ、かつおだし、しお けずりぶしN、けずりぶしR、さけ	24.1	
			てりやきハンバーグ (1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンとボークの ハンバーグ	せんなんしてとれました	しょうゆ、みりん、さけ	16.5	
		にまめ	とらまめ、さとう			しょうゆ、しお	2.6		
17 (水)	■		こくとうパン	こくとうパン				693	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーンズシチュー	じゃがいも、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW、だいず	ソテーオニオン、たまねぎ、にんじん にんにく、ブロッコリー	デミグラスソース、ハヤシフレーク トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、とりだし、とりガラスープ とんこつスープ	26.0 23.7	
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	しお、からあげこ、(す)	2.6	
		かじゅうグミ (1ふくろ)	かじゅうグミ(オレンジ)						
18 (木)	■		ごはん	ごはん せんなんしてとれました				659	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくじゃが	なたねあぶら、じゃがいも おつゆふ、さとう いとこんにやく	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	24.3	
			チキンウインナー (4ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー			21.0	
		やさしいため	なたねあぶら	ちくわA	もやし、にら、にんじん、 キャベツ	こしょう、しお、やきにくのタレ	2.5		
19 (金)	■		ごはん	ごはん せんなんしてとれました				639	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			キャベツのようふうみそしる	じゃがいも	ぶたにくJ、とうふ、みそ	キャベツ 、たまねぎ、にんじん あおなご	とりガラスープ、とりだし、こんぶだし	25.2	
			ドライカレー	さとう、なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	しょうが、たまねぎ、ソテーオニオン にんにく	カレーこ、あかワイン、とんこつスープ とりガラスープ、ウスターソース、とりだし トマトピューレ、のうこうソース、しょうゆ	20.5	
★		オムレツ (1こ)	なたねあぶら	オムレツ			2.1		
22 (月)	■		オリーブパン	オリーブパン				698	
			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、なたねあぶら 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、とりだし トマトケチャップ、とりガラスープ とんこつスープ、のうこうソース	23.4 24.3	
			あげじゃがのあまから	じゃがいも、なたねあぶら さとう、かたくりこ			しょうゆ	2.5	
		ゼリー (1こ)	ゼリー(みかん)						
23 (火)	■	スプーンなし	かやくごはん	ごはん せんなんしてとれました		せんなんしてとれました	かやくごはんのもと	596	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			けんちんじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	にんじん、 たけのこ 、 厚しいたけ	だしこんぶ、しょうゆ、しお、けずりぶしN けずりぶしR	23.3	
			やきつくね (3こ)	なたねあぶら	つくね	せんなんしてとれました		21.0	
		やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ 、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	2.8		
24 (水)	■		コッペパン	コッペパン				650	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			カリフラワーのポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、 だいこん 、にんじん キャベツ 、 カリフラワー	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	31.7	
			とりにくのあまづづけ (2こ)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	とりにく	せんなんしてとれました	しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう	26.8	
		ジャム (1ふくろ)	いちごジャム				2.8		
25 (木)	■		ごはん	ごはん せんなんしてとれました		せんなんしてとれました		615	
			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、なたねあぶら	とうふ、ぶたにくW	グリーンピース、きくらげ、 たけのこ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう	23.0	
	ヒ		さんまのムニエル (1まい)	こむぎこ、なたねあぶら	さんまW	はくさい 、にんじん、たまねぎ	カレーこ、しお、こしょう	19.4	
		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、しお	2.5		
26 (金)	■		ごはん	ごはん せんなんしてとれました				594	
			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 とうふ	たまねぎ、にんじん、 はくさい 、しょうが あおなご	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし	19.7	
			やさいのかきあげ (1こ)	こむぎこ、かたくりこ さつまいも、なたねあぶら		にんじん、たまねぎ、 しゃんぎく	しお	16.2	
		ちりめんつくだに	さとう	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん	2.2		
29 (月)	■		ナン	ナン				639	
			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、なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ、セロリ	とりガラスープ、カレーフレークS 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	26.4	
			えだまめとコーンのスープに	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	21.7	
			わかさぎのレモンマリネ (2び)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	わかさぎ	レモン	しお、サラダビネガー、しょうゆ	3.5	
		ミルメーク (1ふくろ)	ミルメーク						



ふとじ ひょうじ しょくひん ちさんちしょう よていしょくひん
太字で表示している食品は、地産地消 予定食品です。

2月のお米は、すべて、泉南市でとれた「あきたこまち」と「キヌヒカリ」です。茶色いお米が少し
混じっている場合がありますが、安全 面では問題はないので、地元のお米を味わってください。

お問い合わせ先

学校給食センター ☎:072-484-1389

