








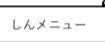











月					火					水					木					金				
					「せつぶん」こんだて 															はしの日				
2	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	3	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	4	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	5	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	6	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	583	23.9	14.9	1.7		619	24.0	23.7	2.5		586	21.1	14.1	1.8		608	23.4	22	2.1		678	32.7	24.4	3.6
ごはん ■ こめ					げんえんパン ■ げんえんパン					ごはん ■ こめ					げんえんパン ■ げんえんパン					ごはん ■ こめ				
ぎゅうにゅう 					ぎゅうにゅう 					ぎゅうにゅう 					ぎゅうにゅう 					ぎゅうにゅう 				
● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう				
きざみうどん					ふゆやさいのミネストローネ					とりにくおでん					ブラウンシチュー 					とうふとわかめのみそしる				
■ うどん ▲ あおねぎ ▲ はくさい けずりぶし ▲ たまねぎ だしこんぶ ▲ にんじん みりん ● あぶらあげ しょうゆ					● ウインナー トマトジュース ■ じゃがいも トマトケチャップ ▲ かぼちゃ しお ▲ たまねぎ こしょう ▲ にんじん コンソメ ▲ キャベツ ■ なたねあぶら ▲ だいこん					● とりにく ● あつあげ ■ じゃがいも けずりぶし ■ こんにやく みりん ▲ にんじん しょうゆ ● ちくわ ■ さとう ▲ だいこん					● ぶたにく ■ さとう ▲ たまねぎ のうこうソース ▲ にんじん トマトケチャップ ▲ にんにく トマトピューレ ▲ ブロッコリー コンソメ ■ じゃがいも <small>アレルギーフリーハヤシフレーク</small> ■ シェルマカロニ ■ なたねあぶら					● とうふ ● わかめ ▲ だいこん ● みそ ▲ にんじん けずりぶし ▲ たまねぎ				
きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ					いわしフライ(1こ) 					やきぶたとキャベツのからしあえ					チキンウインナー(2ほん)					おきボラのこうみソースがけ(1きれ)				
▲ きりぼしだいこん しょうゆ ▲ ほうれんそう みりん ▲ にんじん ■ さとう ■ ごま かつおだし					● いわしフライ のうこうソース ■ なたねあぶら ウスターソース ■ かたくりこ					● やきぶた しょうゆ ▲ キャベツ ねりからし ▲ にんじん ■ さとう ■ なたねあぶら					● チキンウインナー ■ なたねあぶら					● おきボラ ▲ つちしょうが ■ かたくりこ ▲ にんにく しお ▲ あおねぎ ■ なたねあぶら しょうゆ ■ さとう す				
ごはんにかけてたべましよう					ほねにちゅういしてたべましよう															ほねにちゅういしてたべましよう				
とりそぼろ					もやしのナムル					パイナップルのかんづめ					えだまめとコーンのスープに					おきボらでとれた沖ボラです 				
● とりひきにく しょうゆ ▲ つちしょうが みりん ■ さとう さけ					▲ もやし しょうゆ ▲ きゅうり す ▲ つちしょうが ■ さとう ■ ごまあぶら					▲ パイナップルのかんづめ					▲ とうもろこし ■ さとう ▲ えだまめ しお とりガラスープ こしょう とりだし					大阪湾でとれた沖ボラです				
					こくとうふくまめ(1ふくら) 															さといものふくめに				
					● ふくまめ(こくとう)															■ さといも ■ さとう しょうゆ かつおだし みりん				
はしの日																								
9	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	10	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	11	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	12	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	13	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	615	20.2	18.6	1.6		583	29.5	14.1	2.2							584	23.2	18.9	2.7		696	18.2	23.4	2.0
ごはん ■ こめ					コッペパン ■ コッペパン					建国記念の日 					こくとうパン ■ こくとうパン					ごはん ■ こめ				
ぎゅうにゅう 					のむヨーグルト 										ぎゅうにゅう 					ぎゅうにゅう 				
● ぎゅうにゅう					● ジョア(プレーン)										● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう				
けんちんじる					わふうスパゲティ										コンソメスープ					ハヤシライス				
● とりにく ▲ しいたけ ● とうふ ■ こんにやく ■ さといも けずりぶし ▲ ごぼう さけ ▲ だいこん みりん ▲ にんじん しょうゆ					■ スパゲティ しお ▲ たまねぎ かつおだし ▲ ほうれんそう しょうゆ ● ツナ ■ なたねあぶら										▲ たまねぎ ▲ ブロッコリー ▲ にんじん ▲ セロリ ▲ キャベツ ■ コンソメ ■ じゃがいも しお					● ぶたにく ■ さとう ▲ たまねぎ トマトケチャップ ▲ にんじん のうこうソース ▲ グリンピース ウスターソース ■ じゃがいも コンソメ ▲ にんにく <small>アレルギーフリーハヤシフレーク</small> ■ なたねあぶら				
ミンチカツ(1こ) 					バジルチキン(2きれ)										サケのハニーマスタードあえ					キャベツとコーンのサラダ				
● ミンチカツ のうこうソース ■ なたねあぶら ウスターソース ■ かたくりこ					● とりにく しお ■ こむぎこ こしょう バジルこ ■ なたねあぶら										● サケかくぎり ■ はちみつ ■ かたくりこ つぶマスタード しお しょうゆ ■ なたねあぶら みりん レモンかじゅうH す					▲ キャベツ しお ▲ にんじん ■ エッグケアマヨネーズ ▲ とうもろこし				
あおなのびたし					ふゆやさいのラタトゥイユ										チンゲンさいのいためもの					ガトーショコラ(1こ) 				
▲ こまつな しょうゆ ▲ はくさい みりん ● あぶらあげ かつおだし ■ さとう しお					● ベーコン トマトケチャップ ▲ たまねぎ ローリエ ■ さつまいも しお ▲ れんこん こしょう ▲ かぼちゃ コンソメ ▲ トマトかん ■ さとう ▲ にんにく ■ オリーブオイル										▲ チンゲンさい こしょう ▲ たまねぎ ちゅうがだし ▲ にんじん しょうゆ ● ハム ■ さとう ■ なたねあぶら					■ ガトーショコラ こむぎ・たまご・にゅうを しょうじていません				

※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。

こんだて表のマークについて

●…黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)

●…赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)

▲…緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

○…卵を使用している献立

🥛…乳を使用している献立

⑩…ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

地産地消

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地産地として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【今月の泉南市の食材】 おきボラ

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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	619	23.7	19.3	2.4
学校 給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5	18 ~ 21	2 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)

泉南市の岡田満漁港の漁師さんが
とった沖ボラが登場します！

ボラは出世魚のひとつで、昔からお祝いやお祭りなどに使われるなど、縁起のよい魚といわれています。秋から冬が旬といわれています。旬を味わってみましょう。

2月 3日

節分の日です

節分とは、もともと季節のかわる節目のこととて、現在は立春の前の日だけをいうようになりました。災いや病気を鬼に見立てて豆をまくことで追いはらい、福を呼びこみます。

給食費について 給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

（問合せ先） 学校給食センター ☎ : 072-484-1389



月					火					水					木					金				
はしの日																								
16	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	17	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	18	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	19	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	20	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
618	23.1	17.1	2.2		651	23.2	24.6	2.9		586	17.8	11.1	2.1		615	29.9	21.0	2.5		622	27.1	17.6	2.7	
ごはん ■ こめ					アップルパン ■ アップルパン					ごはん ■ こめ					コッパパン ■ コッパパン					かやくごはん ■ こめ				
ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				
たまねぎとあぶらあげのみそしる ■ さつまいも ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ					コーンスープ ▲ どうもろこし ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ しろいんげんまめ ● とうにゅう					ちゅうかどん ● ぶたにく ▲ にんじん ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ しめじ ▲ つちしょうが ■ なたねあぶら					やさいたっぷりポトフ ● ウインナー ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ▲ キャベツ					はりはりなべふう ● ぶたにく ▲ みずな ▲ にんじん ▲ はくさい ▲ だいこん ▲ しめじ				
ハンバーグトマトソースがけ(1こ) ● ハンバーグ ■ なたねあぶら ■ さとう					とりにくのからあげ ● とりにく ■ なたねあぶら					ひじきのいりに ● ひじき ▲ にんじん ● あぶらあげ ■ なたねあぶら					とりにくのバーベキューソースがけ(2こ) ● とりにく ■ こむぎこ しお こしょう ■ なたねあぶら ▲ つちしょうが ▲ にんにく					ホキのごまみそだれかけ ● ホキかくざり ■ かたくりこ しお ■ なたねあぶら ● みそ				
ぶどうまめ ● だいず ■ さとう					もやしとニラのいためもの ▲ もやし ▲ ニラ ▲ にんじん ▲ キャベツ ■ なたねあぶら					だいこんサラダ ▲ だいこん ▲ きゅうり					にんじんシリシリ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ● ツナ ■ なたねあぶら					サイコロみかんゼリー ■ サイコロゼリー(みかん)				
					Bグループ(乳×)対応献立					はしの日														
23	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	24	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	25	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	26	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	27	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
					627	21.9	23.2	2.7		603	22.0	19.2	1.9		660	23.7	24.7	2.9		603	22.1	15.5	2.5	
ごはん ■ こめ					こくとうパン ■ こくとうパン					ごはん ■ こめ					おさつパン ■ おさつパン					ごはん ■ こめ				
ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				
たまねぎとあぶらあげのみそしる ■ さつまいも ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ					とりだんごのちゅうかスープ ● とりだんご ▲ たけのこ ▲ にんじん ▲ だいこん ▲ しいたけ ▲ つちしょうが ■ かたくりこ					ふゆやさいのみそしる ▲ はくさい ▲ だいこん ▲ たまねぎ ▲ にんじん					カレーラーメン ■ ラーメン ● ぶたにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ あおねぎ					にくじゃが ● ぎゅうにく ■ じゃがいも ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ いとこんにゃく				
ハンバーグトマトソースがけ(1こ) ● ハンバーグ ■ なたねあぶら ■ さとう					ナススタコ(1こ) ▲ なす ▲ キャベツ ■ こんにゃく ▲ あおねぎ ■ なたねあぶら ■ さとう					ぶたにくのしょうがやき ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ つちしょうが ■ なたねあぶら					あまからだいず ● だいず ■ かたくりこ ■ なたねあぶら					ツナとはくさいのあえもの ▲ はくさい ● ツナ ▲ ほうれんそう				
ぶどうまめ ● だいず ■ さとう					チャブチェ ● ぶたにく ■ はるさめ ▲ たまねぎ ▲ ニラ ▲ あかパプリカ ▲ しろねぎ ▲ にんにく ▲ つちしょうが					もやしのサラダ ▲ もやし ▲ こまつな ▲ にんじん					キャベツとコーンのソテー ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ■ なたねあぶら					うめひじき ● ひじき ■ ごま ▲ うめぼし				
ヨーグルト(1こ)(きほんこんだて) ● ヨーグルト(YO)					やさいゼリー(1こ)(Bグループ) ■ ゼリー(やさい)																			



「ぼく・わたしの料理コンテスト」

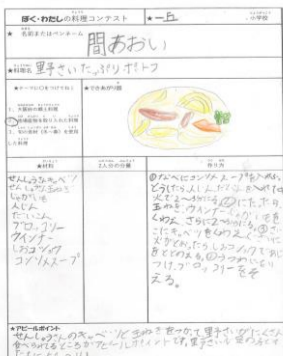
19日(木) やさいたっぷりポトフ

一丘小学校 間 あおいさんが考えてくれました!

24日(火) ナスタコ

樽井小学校 中くら はるとさんが考えてくれました!

泉州地域でたくさん生産されているキャベツやたまねぎがたっぷり入っています。



泉州地域の野菜といえば、水なすですね。アイデアがきらりと光る料理を考えてくれました。



★ EXPO2025 大阪・関西万博 ★

～大阪府を味わおう～

今月は…

はりはり鍋風です!

はりはり鍋は、以前は身近な食材だったクジラ肉と、古くから関西を中心に栽培されていた水菜を組み合わせて炊いた鍋です。水菜を食べるときに「はりはりッ」と音がすることから、はりはり鍋と名づけられたといわれています。現在では、クジラ肉の代わりに豚肉で作られることが多いです。



献立表 アレルギー表は こちら		給食のレシピは こちら	
-----------------------	--	----------------	--