



月	火	水	木	金
	「せつぶん」こんだて			はしの日
2 583 ごはん ■ こめ	3 619 げんえんパン ■ げんえんパン ふゆやさいのミネストローネ ● ウィンナー トマトジュース ■ ジャガイモ 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	4 586 ごはん ■ こめ とりにくおでん ● とりにく あつあげ ■ ジャガイモ けずりぶし ▲ こんにゃく みりん ▲ にんじん しょうゆ ● ちくわ ■ さとう ▲ だいこん	5 608 ごはん ■ げんえんパン げんえんパン ■ げんえんパン ■ ごはん ● ごはん	6 678 ごはん ■ こめ ごはん ● ごはん
きざみうどん ■ 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	ふゆやさいのミネストローネ ● イワシフライ(1こ) 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 ほねにちゅういしてたべましょう	とりにくおでん ● 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	プラウンシチュー ● 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 ■ ジャガイモ アレルゲンフリー・ハヤシフレーク ■ シエルマカロニ ■ なたねあぶら	とうふとわかめのみそしる ● 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
きりばしだいこんとほうれんそうのごまあえ ▲ きりばしだいこん 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 ごはんにかけてたべましょう	いわしフライ(1こ) ● 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 ほねにちゅういしてたべましょう	やきぶたとキャベツのからしあえ ● パイナップルのかんづめ ▲ パイナップルのかんづめ	チキンワインナー(2ほん) ● チキンワインナー ■ なたねあぶら	おきボラのこうみソースがけ(1きれ) ● おきボラ ▲ つちしうが ■ かたくりこ ▲ ににく ■ なたねあぶら しお ■ さとう しょうゆ ほねにちゅういしてたべましょう
とりそぼろ ● とりひにく しょうゆ ▲ つちしうが みりん ■ さとう さけ	もやしのナムル ▲ もやし しょうゆ ▲ きゅうり す ▲ つちしうが ■ さとう ■ ごまあぶら こくとうふくまめ(1ふくろ) ● ふくまめ(こくとう)	パインアップルのかんづめ ● パイナップルのかんづめ	えだまめとコーンのスープに ▲ 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	おさかわち 大阪湾でとれた沖ボラです さといものふくめに ■ さといも ■ さとう ■ さとう しょうゆ ■ さとう かつおだし ■ さとう みりん
はしの日				
9 615 ごはん ■ こめ	10 583 コッペパン ■ コッペパン のむヨーグルト ● ジョア(プレーン)	11 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	12 584 こくとうパン ■ こくとうパン ぎゅうにゅう ■ ぎゅうにゅう	13 696 ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ■ ぎゅうにゅう
けんちんじる ● とりにく ▲ しいたけ ● とうふ ■ こんにゃく ■ 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 ミンチカツ(1こ) ● 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	わふうスパゲティ ■ 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 バジルチキン(2きれ) ● とりにく しお ■ こむぎこ こしょう バジルこ ■ なたねあぶら ふゆやさいのラタトイユ ● 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 ▲ ににく ■ オリーブオイル	11 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	コンソメスープ ▲ 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 ■ ジャガイも しお	ハヤシライス ● 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 ▲ グリーンピース ウスターソース ■ ジャガイも コンソメ ▲ ににく アレルゲンフリー・ハヤシフレーク ■ なたねあぶら
あおなのにびたし ▲ 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	建國記念の日	12 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	サケのハニーマスターあえ ● サケかくぎり ■ はちみつ ■ かたくりこ つぶマスター しお しょうゆ ■ なたねあぶら みりん レモンかじゅうH す	キャベツとコーンのサラダ ▲ 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
ひょう 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)	… 小学校と中学校で同じメニュー (食材はかわる場合があります。)	2月 学校 給食 栄養 摂取 量	ガトーショコラ(1こ) ■ ガトーショコラ こむぎ・たまご・にゅうを しようしていません
ひょう こんだて表のマークについて	… 卵を使用している献立 … 乳を使用している献立 … ヒスタミンの多い食べものを使用している献立		2月 学校 給食 栄養 摂取 量	
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場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。	泉南市の中学校の給食	2月 学校 給食 栄養 摂取 量	泉南市の中学校の給食
ひょう きゅうしきひ 給食費について	きゅうしきひ みのう はつせい まいつき きじつ 毎月、決められた期日までに納入してください。	2月 学校 給食 栄養 摂取 量	2月 学校 給食 栄養 摂取 量	2月 学校 給食 栄養 摂取 量

ひょう  
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)



… 小学校と中学校で同じメニュー  
(食材はかわる場合があります。)

… 卵を使用している献立



… 乳を使用している献立

… ヒスタミンの多い食べものを使用している献立



じもと 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場産として取り扱い、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

きゅうしきひ  
給食費について

きゅうしきひ  
みのう はつせい  
まいつき きじつ  
毎月、決められた期日までに納入してください。

## 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	(エネルギーの13~20%) (エネルギーの25~30%)	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)

## 泉南市の中学校の給食



月	火	水	木	金
はしの日				
16 ごはん ■ こめ 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 ハンバーグトマトソースかけ(1c) ● ハンバーグ ■ なたねあぶら ■ さとう ぶどうまめ ● だいす ■ さとう	17 エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 17.1 塩分(g) 2.2 アップルパン ■ アップルパン 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 ハンバーグトマトソースかけ(1c) ● ハンバーグ トマトケチャップ ■ なたねあぶら ウスターソース ■ さとう	18 エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 24.6 塩分(g) 2.9 ごはん ■ こめ のむヨーグルト ■ こめ ココアのむヨーグルト ごはんにかけてたべましょう 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 ● とうにゅう アレルゲンフリーシューフレーク とりにくのからあげ ● とりにく ■ なたねあぶら 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	19 エネルギー(kcal) 586 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 11.1 塩分(g) 2.1 ごはん ■ こめ コッペパン ■ コッペパン やさいたっぷりポトフ ● ウインナー ▲ にんじん ● あぶらあげ ■ 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 だいこんサラダ ▲ だいこん ▲ きゅうり 3年生国語科 「ゆうすけ村の小さな旅館」	20 エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 21.0 塩分(g) 2.5 かやくごはん ■ こめ かやくごはんのもと しんメニュー 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 ▲ ブロッコリー ● とうふ ■ みりん ■ さとう ■ さとう ● しお ▲ けずりぶし ★EXPO2025★ ホキのごまみそだれかけ ● ホキかくぎり ■ さとう ■ かたくりこ ■ しお ■ なたねあぶら ● みそ ■ ごま
23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	24 エネルギー(kcal) 627 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 23.2 塩分(g) 2.7 こくとうパン ■ こくとうパン 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 ▲ つちしようが ■ かたくりこ ナスタコ(1c) ▲ なす ▲ キャベツ ■ こんにゃく ▲ あおねぎ ■ なたねあぶら ■ さとう チャブチエ ● ぶたにく ■ はるさめ ▲ たまねぎ ▲ ニラ ▲ あかばprika ▲ しろねぎ ▲ にんにく ▲ つちしようが ヨーグルト(1c)(きほんこんだて) ● ヨーグルト(YO) やさいゼリー(1c)(Bグループ) ■ ゼリー(やさい)	25 エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 19.2 塩分(g) 1.9 ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ■ こめ 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 ぶたにくのしょうがやき ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ つちしようが ■ なたねあぶら もやしのサラダ ▲ もやし ▲ こまつな ▲ にんじん ■ なたねあぶら ■ ドレッシング(ごま)	26 エネルギー(kcal) 660 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 24.7 塩分(g) 2.9 おさつパン ■ おさつパン カレーラーメン ■ ラーメン ● ぶたにく ▲ にんじん ▲ あおねぎ ■ なたねあぶら アレルゲンフリーカレーフレーク あまからだいす ● だいす ■ かたくりこ ■ なたねあぶら ■ なたねあぶら キヤベツとコーンのソテー ▲ キヤベツ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ■ なたねあぶら	27 エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 15.5 塩分(g) 2.5 ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ■ こめ にくじゃが ● ぎゅうにく ■ じゃがいも ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ いとこんにやく ■ 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 ■ さとう うめひじき ● ひじき ■ ごま ▲ うめぼし ■ なたねあぶら ごはんにかけてたべましょう



## 「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

いちおかしょうがっこく  
一丘小学校 間 あおい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玉ねぎがたっぷり入っています。

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!

泉州地域の野菜といえば、水なですね。アイディ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～

こんづつ

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「ハリハリッ」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・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。