

2月

給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材					
1(月)	牛乳 炊き込みチャーハン 豆腐チゲ 春巻き(1人2本) ナムル	871 12.4% 35.9%	牛乳 ■牛乳	炊き込みチャーハン 精白米 炊き込みチャーハンのもと	豆腐チゲ 鶏肉 豆腐 白菜 白菜キムチ 白ねぎ ニラ 鶏がらスープ 塩 赤みそ	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	ナムル 小松菜 人参 もやし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白いりごま	
2(火)	牛乳 卵とツナのちらし寿司 いわしかりかりフライ(1人2尾) すまし汁 節分デザート	798 14.7% 29.2%	牛乳 ■牛乳	卵とツナのちらし寿司 精白米 ちらし寿司のもと	いわしかりかりフライ ★鶏糸卵 まぐろツナ(油漬け) 枝豆 レモン 甘酢生姜	すまし汁 いわしかりかりフライ(1人2尾) 揚げ油(米)	すまし汁 みりん 削り節 出し昆布	節分デザート 豆乳プリン
3(水)	牛乳 アップルパン ポークビーンズ 鶏肉のマーメレード焼き (1人2切) コールスローサラダ	882 16.8% 33.4%	牛乳 ■牛乳	アップルパン アップルパン	ポークビーンズ 大豆 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 枝豆 トマトケチャップ トマトピューレ 豚骨スープ	鶏肉のマーメレード焼き(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ マーメレード オニオンソテー 赤ワイン	コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり 塩 こしょう 塩ドレッシング	
4(木)	牛乳 焼肉丼 トックスープ ツナとコーンの和え物	744 14.1% 25.7%	牛乳 ■牛乳	精白米	焼肉丼 牛ロース肉 土生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒	トックスープ サラダ油(米)	ツナとコーンの和え物 まぐろツナ(油漬け) ホールコーン キャベツ 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	
5(金)	牛乳 ごはん 担々麺 豚肉とれんこんの炒め物 ヨーグルト	865 15.1% 26.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	担々麺 蒸し中華麺 鶏ひき肉 にんにく 土生姜 白ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ ごま油 サラダ油(米)	豚肉とれんこんの炒め物 薄口しょうゆ みりん 土生姜 赤みそ 白みそ 白ねりごま 白すりごま 豚骨スープ こしょう サラダ油(米)	ヨーグルト ■プレーン ヨーグルト	
8(月)	牛乳 ごはん・ふりかけ さばのおろししょうゆかけ 魚そうめん汁 野菜のそぼろ炒め	761 15.8% 31.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	さばのおろししょうゆかけ さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	魚そうめん汁 魚そうめん 油揚げ 人参 大根 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 みりん	野菜のそぼろ炒め 鶏ひき肉 にんにく 土生姜 キャベツ ピーマン 人参 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 赤みそ	ふりかけ のりふりかけ
9(火)	牛乳 ごはん みそ煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) きゅうりのさっぱり和え	764 13.8% 24.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	みそ煮込みうどん うどん 鶏肉 油揚げ 大根 人参 白菜 ほうれん草 赤みそ 白みそ	竹輪の磯辺揚げ(1人3切) カット焼き竹輪 めかぶ 塩 小麦粉 ばれいしょでんぶん 揚げ油(米)	きゅうりのさっぱり和え きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	
10(水)	牛乳 ハンバーグサンドパン コーンポタージュ ブロッコリーのサラダ	888 15.7% 34.2%	牛乳 ■牛乳	うずまきカットパン ハンバーグ	ハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	コーンポタージュ ホールコーン クリームコーン 大豆ペースト ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー まぐろツナ(油漬け) 人参 塩 こしょう 柑橘ドレッシング	
12(金)	牛乳 五目釜めし 肉じゃが 出し巻き卵 五目豆	752 17.4% 25.2%	牛乳 ■牛乳	五目釜めし 精白米 五目釜めしのもと	肉じゃが 豚肉 じゃがいも 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ 棒天 小松菜 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	出し巻き卵 ★出し巻き卵	五目豆 大豆 削り節 サイコロこんにゃく ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	
15(月)	牛乳 ごはん・ふりかけ ポトフ ミンチカツ コーンサラダ	822 11.7% 29.8%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ポトフ カットウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 白菜 パセリ 薄口しょうゆ	ミンチカツ 塩 こしょう 鶏がらスープ	コーンサラダ ホールコーン キャベツ 人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング	ふりかけ のりかつおふりかけ

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。

2月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材						
16(火)	牛乳 ごはん おでん風煮 白身魚フライ 切干大根とツナのおひたし	834 15.2% 25.7%	■牛乳 精白米	ごはん おでん風煮	おでん風煮 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 鶏がらスープ	白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	切干大根 まぐろツナ(油漬け) 小松菜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん		
17(水)	牛乳 ウイナードッグ マカロニスープ スナップえんどうのサラダ 米粉のガトーショコラ	863 13.8% 40.0%	■牛乳 カットパン	ウイナードッグ ロングウイナー トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	マカロニスープ マカロニ 鶏がらスープ	スナップえんどうのサラダ 米粉のガトーショコラ	スナップえんどう 米粉のガトーショコラ		
18(木)	牛乳 セルフカツ丼 (ごはん・卵とじ・豚カツ1人2切) きゅうりの酢の物	813 18.0% 27.9%	■牛乳 精白米	ごはん セルフカツ丼 卵とじ	セルフレカツ丼 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 削り節	豚カツ(1人2切) 揚げ油(米) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 人参 出し昆布 ばれいしよでんぶん	きゅうりの酢の物 ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん 白すりごま 白いりごま		
19(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ みそ汁 豆腐ハンバーグ 牛肉の甘辛炒め	759 17.0% 25.2%	■牛乳 精白米	ごはん みそ汁	みそ汁 出し昆布	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 青ねぎ	牛肉の甘辛炒め 牛ロース肉 人参 枝豆 焼き竹輪 土生姜 にんにく サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖	ふりかけ おかかふりかけ	
22(月)	牛乳 冬野菜カレー チキンナゲット(1人2個) ツナサラダ	748 12.4% 26.3%	■牛乳 精白米	冬野菜カレー カットウイナー 人参 玉ねぎ 大根 白菜 ほうれん草 枝豆 セロリー サラダ油(米)	チキンナゲット にんにく 米粉のカレールウ カレー粉 トマトピューレ オニオンソース かぼちゃペースト ウスターソース 濃口しょうゆ 塩	チキンナゲット(1人2個) チキンナゲット トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	ツナサラダ まぐろツナ(油漬け) レモン キャベツ 人参 塩 ごしょう 和風ドレッシング		
24(水) 25(木) 26(金)	全 校 給 食 中 止								

	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
文部科学省基準量	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5
2月分平均栄養量	810	14.9%	29.6%	320	70	4.6	190	0.7	0.6	20	4.2

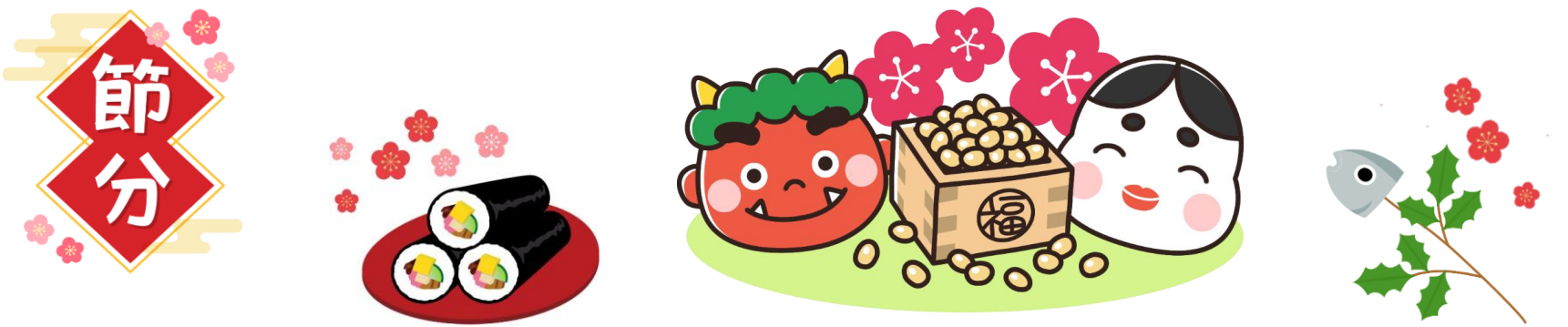
～保護者の方へ～
 ●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校、又は給食センターで処分させていただきます。
 ●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。
 TEL:072-493-9409 FAX:072-493-9412 E-mail:chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp



学校給食献立募集のレシピご紹介

生徒が考えてくれた献立です。ご家庭でも作ってみてください。

<p>冬野菜ともやしの白和え</p> <p>新池中学校 1年生の生徒が考えてくれた献立です！</p>	<p>材料2~3人分</p> <p>とうふ 1丁 もやし 1/2袋(100g) ほうれん草 1株 白菜 葉1~2枚 味噌 大さじ2 砂糖 大さじ1 顆粒だし 小さじ1</p>	<p>作り方</p> <p>① とうふを水切りしておく。 ② もやしを袋から出し、白菜は1cm幅のざく切り、ほうれん草は3cm幅に切り、すべて軽くゆでて流水で冷やし、水をしぼっておく。 ③ 大きめのボウルに味噌、砂糖、顆粒だしを入れて混ぜる。 ④ しぼっておいたもやし、白菜、ほうれん草、①のとうふを手でつぶしながら混ぜる。</p>
---	--	--



* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧下さい。