

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大、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。

Table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), エネルギー(kcal) (Energy), 使用食材 (Ingredients). Rows include dates from 1 (火) to 16 (水) with corresponding menu items and ingredient lists.

* 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				
17(木)	牛乳 和風井 さばのレモンしょうゆかけ 五目豆	821 16.7% 32.8%	牛乳 ■牛乳	精白米	和風井 豚肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	さばのレモンしょうゆかけ 濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	大豆 削り節 サイコロこんにやく ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん
18(金)	牛乳 五目釜めし わかめうどん ミートボールの和風あん 水菜とじゃこのサラダ	833 15.2% 30.5%	牛乳 ■牛乳	五目釜めし 精白米 五目釜めしのもと	わかめうどん うどん 干わかめ 鶏肉 人参 かまぼこ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	ミートボールの和風あん ミートボール 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜	水菜とじゃこのサラダ 水菜 油揚げ 大根 ちりめんじゃこ 和風ドレッシング
21(月)	牛乳 ごはん 中華スープ 揚げぎょうざ(1人3個) 厚揚げとチンゲン菜の オイスター炒め	733 12.2% 29.3%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	中華スープ 鶏肉 もやし 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ ニラ 耐熱寒天 ごま油	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 揚げ油(米)	厚揚げとチンゲン菜のオイスター炒め 豚肉 厚揚げ チンゲン菜 人参 しめじ オイスターソース 薄口しょうゆ みりん 料理酒
22(火)	牛乳 カレーライス ベジタブルスープ キャベツのソテー	750 13.9% 24.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	カレーライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 サラダ油(米) にんにく 米粉のカレールー カレー粉	ベジタブルスープ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ホールコーン 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 ごしょう	キャベツのソテー キャベツ 赤ピーマン カットウイナー しめじ サラダ油(米) 濃口しょうゆ 塩 ごしょう
24(木)	全 校 給 食 中 止						
25(金)	全 校 給 食 中 止						
28(月)	牛乳 ごはん 五目みそ汁 ささみカツの梅肉ソースかけ かぶとじゃこの和え物 ヨーグルト	748 17.1% 20.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	五目みそ汁 ミニ厚揚げ 白菜 人参 えのきたけ じゃがいも 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節	ささみカツの梅肉ソースかけ ささみカツ 揚げ油(米) しそかつお梅 砂糖 米酢 濃口しょうゆ	かぶとじゃこの和え物 かぶ かぶの葉 ちりめんじゃこ 油揚げ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん

	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 (令和3年4月1日改訂)	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	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0
2月分平均栄養量	790	14.8%	28.4%	330	80	5.1	260	0.7	0.6	30	4.0

～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>カリカリ豚コマとなすのスタミナ甘酢だれ</p> <p>第三中学校 2年生の生徒が考えてくれた献立です！</p>	<p>材料2人分</p> <p>豚コマ切れ肉 150g なす 1本(200g) サラダ油 大さじ3 片くり粉 適量</p> <p>(A) しょうゆ 小さじ1 料理酒 小さじ1</p> <p>(B) にら(ザク切り) 1/3束 にんにく(みじん切り) 1片 しょうが(みじん切り) 1片 しょうゆ 大さじ1.5 酢 大さじ1.5 砂糖 大さじ1.5 白いりごま 大さじ1</p>	<p>下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉は(A)をもみこんでおく。 なすは、ヘタをとって乱切りにし、水にさらしておく。 耐熱容器に(B)を合わせ、レンジで1分ほど加熱する。 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 豚肉1枚1枚に片くり粉をまぶす。 フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れる。時々上下を返しながら2分ほど揚げ焼きにする。カリカリになったらペーパータオルの上に取り出し、余分な油をきる。 同じフライパンに水気を切ったなすをいれる。ふたをして中火にかけ、時々混ぜ合わせながら、5分蒸し焼きにする。(油が足りなければ大さじ1プラスする) なすに火が通ったら豚肉とレンジで加熱した(B)を加え、火を止める。 よく混ぜたら出来上がり！ 10分ほど味を染み込ませるとさらにおいしくなります。
---	---	--



* 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。