

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(水)	牛乳 コッペパン・りんごジャム ポトフ 鶏肉の照り焼きソースかけ (1人2切) ツナレモン和え	840 17.0% 35.8%	牛乳 ■牛乳	コッペパン	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 薄口しょうゆ 塩	鶏肉の照り焼きソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしよでんぶん	ツナレモン和え キャベツ まぐろツナ(油漬け) レモン 人参 塩 こしょう	りんごジャム
2(木)	牛乳 ごはん 中華スープ 春巻き(1人2本) オイスター炒め	777 11.5% 32.6%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	中華スープ ボンレスハム 塩 もやし こしょう 玉ねぎ 豚骨スープ 人参 干しいたけ ニラ ごま油 薄口しょうゆ	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	オイスター炒め 鶏肉 サラダ油(米) ピーマン たけのこ チンゲン菜 人参 オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ	
3(金)	牛乳 卵とツナのちらし寿司 にゅうめん汁 いわしの生姜煮 節分デザート (豆乳プリン)	777 15.6% 25.8%	牛乳 ■牛乳	精白米 ちらし寿司のもと	卵とツナのちらし寿司 まぐろツナ(油漬け) レモン ★鶏糸卵 枝豆 甘酢生姜	にゅうめん汁 鶏肉 塩 みりん 削り節 出し昆布 人参 青ねぎ ミニ厚揚げ かまぼこ えのきたけ 薄口しょうゆ	いわしの生姜煮 いわしの生姜煮 豆乳プリン	節分デザート (豆乳プリン)
6(月)	牛乳 わかめごはん 高野豆腐の煮物 和風ハンバーグ 酢の物	757 17.6% 25.3%	牛乳 ■牛乳	わかめごはん 精白米 わかめごはんのもと	高野豆腐の煮物 高野豆腐 鶏肉 大根 棒天 玉ねぎ 人参 干しいたけ つきこんにやく 三度豆	和風ハンバーグ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節 ばれいしよでんぶん 土生姜 青ねぎ	酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 米酢 みりん	ハンバーグ
7(火)	牛乳 ごはん 肉団子スープ 白身魚の天ぷら チャプチェ	802 13.7% 32.3%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	肉団子スープ ミートボール 玉ねぎ 人参 白菜 干しいたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	白身魚の天ぷら 白身魚の天ぷら 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 人参 たけのこ 緑豆春雨 白菜キムチ ニラ 砂糖	チャプチェ 豚肉 土生姜 料理酒 にんにく 人参 ごま油 白いりごま	薄口しょうゆ 料理酒 サラダ油(米) 砂糖 ごま油 白いりごま
8(水)	牛乳 ウインナードッグ カレースープ スナップえんどうのサラダ	775 15.1% 39.1%	牛乳 ■牛乳	カットパン	ウインナードッグ ロングウインナー 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	カレースープ 鶏肉 塩 こしょう 豚骨スープ	スナップえんどう ボンレスハム キャベツ 人参 塩 こしょう サウザンドレッシング	ドレッシング
9(木)	牛乳 ごはん SDGs豚骨ラーメン 厚揚げとキムチの炒め物 いちご(1人1袋)	723 13.3% 22.3%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	SDGs豚骨ラーメン 蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参(皮つき) もやし ホールコーン 白ねぎ ニラ 薄口しょうゆ 塩	厚揚げとキムチの炒め物 こしょう 豚骨スープ 豚骨白湯スープ 鶏肉 白菜キムチ ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 土生姜 にんにく サラダ油(米)	いちご(1人1袋) いちご 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 こしょう ばれいしよでんぶん	
10(金)	牛乳 ビビンバ丼 わかめスープ 揚げ鶏のねぎソースかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します	830 16.0% 35.5%	牛乳 ■牛乳	精白米	ビビンバ丼 豚肉 土生姜 にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖	わかめスープ ベーコン 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	揚げ鶏のねぎソースかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 白ねぎ 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 みりん	
13(月)	牛乳 玄米ごはん 厚揚げのみそ煮 出し巻き卵 ツナときゅうりの和え物	770 17.4% 26.0%	牛乳 ■牛乳	玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩	厚揚げのみそ煮 鶏肉 厚揚げ じゃがいも 三角こんにやく 棒天 人参 小松菜 切干大根 赤みそ	出し巻き卵 ★出し巻き卵	ツナときゅうりの和え物 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖	
14(火)	牛乳 ハヤシライス チキンナゲット(1人2個) フルーツポンチ	786 13.1% 20.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	ハヤシライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 米粉のハヤシルウ 米粉のデミグラスソース トマトピューレ トマトケチャップ	チキンナゲット(1人2個) ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 豚骨スープ オニオンソテー にんにく サラダ油(米) 塩 こしょう	フルーツポンチ フルーツ ナゲット ハヤシ	角切り和梨ゼリー 黄桃シロップ漬け パイナップル漬け みかんシロップ漬け
15(水)	牛乳 おさつパン ミネストローネ 白身魚フライ ハムときゅうりのサラダ	890 14.4% 25.7%	牛乳 ■牛乳	おさつパン	ミネストローネ 煮し大豆 ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ じゃがいも セルマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー	白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 塩 こしょう 鶏がらスープ 赤ワイン	ハムときゅうりのサラダ ボンレスハム きゅうり もやし ホールコーン 塩 こしょう ごまドレッシング	

* 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。

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(木)	牛乳 炊き込みチャーハン いか入り血うどん ショーロンポー(1人2個) 大根サラダ	862 13.8% 30.5%	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	揚げ麺 豚肉 切りいか ミニ厚揚げ 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン	いか入り血うどん もやし 土生姜 サラダ油(米) 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 料理酒 こしょう 鶏がらスープ	ショーロンポー(1人2個) ショーロンポー	大根サラダ 大根 人参 きゅうり 鶏ささみフレーク 塩 こしょう 和風ドレッシング		
17(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ すき焼き風煮 開きあじのフライ キャベツの和え物	758 16.3% 24.3%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	すき焼き風煮 豚肉 系こんにやく 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 焼き竹輪 濃口しょうゆ	開きあじのフライ 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん サラダ油(米)	開きあじのフライ 開きあじのフライ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	キャベツの和え物 ボンレスハム キャベツ 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	ふりかけ のりふりかけ	
20(月)	牛乳 ごはん SDGs豚汁 かき揚げ 五目豆 米粉のガトーショコラ	815 13.1% 25.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	豚肉 豆腐 人参(皮つき) 「泉佐野市学校教育研究会栄養教育部」に所属する小・中の先生たちが考えたメニューです。	SDGs豚汁 さつまいも(皮つき) 大根(皮つき) 玉ねぎ つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布	かき揚げ かぼちゃ 焼き竹輪 玉ねぎ 三度豆 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)	五目豆 大豆 サイコロこんにやく 干ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	米粉のガトーショコラ 米粉のガトーショコラ	
21(火)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ミニ肉まん(1人2個) ナムル	792 16.4% 23.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	豆腐 ミニ厚揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉 刻み大豆 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	マーボー豆腐 土生姜 にんにく 赤みそ 八丁みそ 濃口しょうゆ 砂糖 こしょう みりん	料理酒 ばれいしよでんぶん サラダ油(米) 鶏がらスープ	ミニ肉まん(1人2個) ミニ肉まん	ナムル 小松菜 人参 もやし 鶏ささみフレーク 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま	
22(水)	牛乳 ささみカツサンドパン ビーンズポタージュ カレーソテー	877 16.1% 34.8%	牛乳 ■牛乳	カットパン	ささみカツ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	ささみカツサンドパン ベーコン 大豆ペースト 人参 じゃがいも 玉ねぎ 枝豆 ■バター 小麦粉 ■牛乳	ビーンズポタージュ カレーソテー	カットウイナー キャベツ ピーマン 人参 しめじ ホールコーン サラダ油(米) 濃口しょうゆ 塩	こしょう カレー粉	
24(金)	牛乳 ごはん 豆腐と水菜のスープ 肉じゃがコロッケ 皮つき人参しりしり 野菜ゼリー	768 13.3% 24.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	豆腐 豚肉 水菜 白菜 人参 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	豆腐と水菜のスープ 鶏がらスープ	肉じゃがコロッケ 肉じゃがコロッケ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	皮つき人参しりしり 人参(皮つき) まぐろツナ(油漬け) 枝豆 濃口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油 白すりごま	野菜ゼリー 野菜ゼリー	
27(月)	牛乳 おから入り鶏そぼろごはん さばのレモンしょうゆかけ 切干大根のみそ汁	875 17.6% 35.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	鶏ひき肉 おから 人参 枝豆 土生姜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	おから入り鶏そぼろごはん サラダ油(米)	さばのレモンしょうゆかけ さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	切干大根のみそ汁 切干大根 白菜 じゃがいも 豆腐 人参 かまぼこ 青ねぎ 赤みそ 白みそ	「泉佐野市学校教育研究会栄養教育部」に所属する小・中の先生たちが考えたメニューです。	
28(火)	牛乳 五目釜めし わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ(1人3切) 白菜の生姜和え さつまいもと栗のタルト	862 14.4% 28.6%	牛乳 ■牛乳	五目釜めし 精白米 五目釜めしのもと	うどん 干わかめ 鶏肉 人参 油揚げ かまぼこ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	わかめうどん 塩 みりん 削り節 出し昆布	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 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)	白菜の生姜和え 白菜 まぐろツナ(油漬け) 人参 土生姜 薄口しょうゆ 砂糖	さつまいもと栗のタルト さつまいもと栗のタルト	

～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>なすのとりーりとろける味噌チーズやきだお☆</p> <p>長南中学校 2年B組7班 西夏実さん 池田実未さん 榎並大樹さん 岩崎琉音さん 西山堯彪さん が考えてくれた献立です！</p>	<p>材料2個分</p> <p>なす 2本 大葉 4枚 ごま油 大さじ1 ピザ用チーズ 適量 白いりごま 適量 みそだれ</p> <p>みそ 大さじ1 酒 大さじ1 砂糖 小さじ1</p>	<p>作り方</p> <p>① なすのへたを切り落として、縦半分になり、切口の面に格子状に切れ目を入れる。大葉は千切りにする。 ② 耐熱容器になす、ごま油を入れてなじませ、ふんわりとラップして600Wのレンジで2分加熱する。ポウルに、みそだれの材料を入れて混ぜる。 ③ アルミホイルを敷いた天板になすを、切り口を上にして並べ、みそだれ、ピザ用チーズを等分ずつのせる。トースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで5分加熱する。器に盛り、大葉をのせて白いりごまをかける。</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。ぜひご覧ください。