

令和5年度 2月 給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックペアーのマークがついています。今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(キャベツ、大根、フロッコリー)は太字で記載しています。



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、太字文字にしています。

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 (木)	牛乳 わかめごはん 五目うどん かき揚げ 白菜のごま和え	764 12.9% 25.8%	牛乳 ■牛乳	わかめごはん 精白米 わかめごはんのもと	五目うどん うどん 塩 鶏肉 みりん 油揚げ かまぼこ 削り節 だし昆布 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	かき揚げ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃがいも カットウイナー 小麦粉 ばれいしよでんぶん 塩 揚げ油(米)	白菜のごま和え 白菜 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま		
2 (金)	牛乳 卵とツナのちらし寿司 すまし汁 いわしの生姜煮 節分デザート(豆乳プリン)	774 14.6% 29.6%	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) ★鶏糸卵 枝豆 甘酢生姜 レモン	すまし汁 豆腐 かまぼこ 人参 白菜 油揚げ 大根 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	いわしの生姜煮 いわしの生姜煮 豆乳プリン		
5 (月)	牛乳 カラフルごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 コロッケ	739 13.5% 26.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	カラフルごはん 豚肉 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 ホールコーン 三度豆 サラダ油(米) 砂糖 濃口しょうゆ	カラフルごはん みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん	豆腐と油揚げのみそ汁 豆腐 油揚げ 大根 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 白みそ	コロッケ ポテトコロッケ 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	
6 (火)	牛乳 ごはん 中華スープ 揚げぎょうざ(1人3個) マーボー白菜	733 12.8% 28.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	中華スープ 鶏肉 もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩 こしょう	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ	マーボー白菜 豚ひき肉 白菜 人参 緑豆春雨 白ねぎ 干しいたけ たけのこ 青ねぎ 土生姜 みりん	料理酒 ばれいしよでんぶん	
7 (水)	牛乳 ハンバーグサンドパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ	890 15.4% 37.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	ハンバーグサンドパン 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	クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 サラダ油(米) ■バター 小麦粉	ブロッコリーのサラダ ■牛乳 ■生クリーム 塩 こしょう 鶏がらスープ	フロッコリー ホールコーン 人参 ボンレスハム 塩 こしょう イタリアンドレッシング	
8 (木)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン 豚肉と切干大根の ピリ辛ごま炒め	766 14.2% 25.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	ラーメン 蒸し中華麺 鶏肉 キャベツ 人参 もやし ホールコーン 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	豚肉と切干大根のピリ辛ごま炒め こしょう 豚骨スープ 豚骨白湯スープ ニラ エリンギ 白菜キムチ にんにく サラダ油(米) ごま油	ふりかけ 料理酒 濃口しょうゆ オイスターソース 白いりごま	おかかふりかけ	
9 (金)	牛乳 麦ごはん 豆腐スープ 揚げ鶏のユーリンチー風 (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します 海藻サラダ	775 14.4% 36.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	豆腐スープ 豆腐 ベーコン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ 青ねぎ 鶏がらスープ 薄口しょうゆ	揚げ鶏のユーリンチー風 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 白ねぎ にんにく 土生姜 砂糖 濃口しょうゆ 米酢	海藻サラダ きゅうり 干わかめ 耐熱寒天 人参 塩 こしょう 和風ドレッシング		
13 (火)	牛乳 和風丼 れんこんのはさみ揚げ きゅうりとわかめの酢の物	739 15.4% 25.7%	牛乳 ■牛乳	精白米	和風丼 豚肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	れんこんのはさみ揚げ 濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 削り節	きゅうりとわかめの酢の物 れんこんのはさみ揚げフライ 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	きゅうり 干わかめ 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	
14 (水)	牛乳 オリーブパン キーマカレー ハムカツ キャベツとコーンのスープ	761 15.6% 35.7%	牛乳 ■牛乳	オリーブパン	キーマカレー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン サラダ油(米) 米粉のカレールー カレー粉 塩 トマトケチャップ	ウスターソース にんにく こしょう 赤ワイン	ハムカツ ハムカツ 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	キャベツとコーンのスープ ホールコーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	
15 (木)	牛乳 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き ソースかけ(1人2切) ひじき豆	785 17.8% 30.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚汁 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも ごぼう つきこんにゃく 青ねぎ 赤みそ 白みそ	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	ひじき豆 大豆 ひじき 人参 油揚げ 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん		
16 (金)	牛乳 五目釜めし あんかけうどん 豆腐ハンバーグ ほうれん草ともやしのおひたし 野菜ゼリー	743 15.4% 21.1%	牛乳 ■牛乳	精白米	五目釜めし うどん 鶏肉 人参 白菜 かまぼこ 大根 土生姜 小松菜 薄口しょうゆ	あんかけうどん 濃口しょうゆ 塩 みりん ばれいしよでんぶん 削り節 だし昆布	豆腐ハンバーグ 豆腐 揚げ油(米) 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 土生姜 青ねぎ	ほうれん草ともやしのおひたし ほうれん草 もやし 人参 まぐろツナ(油漬け) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	野菜ゼリー

* 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。

令和5年度 2月 給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックペアーのマークがついています。今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(キャベツ、大根、フロッコリー)は太字で記載しています。



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、太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				
19(月)	牛乳 ガバオライス風 白身魚フライ ベジタブルスープ	783 15.9% 27.4%	■牛乳 精白米	カバオライス風 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート にんにく ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ ごま油	サラダ油(米) オイスターソース 濃口しょうゆ みりん 砂糖 塩 こしょう バジルペースト	白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	ベジタブルスープ カットウインナー 玉ねぎ 人参 じゃがいも 白菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ
20(火)	牛乳 ごはん・韓国風味付けのり 豆腐チゲ 肉しゅうまい(1人2個) チョレギサラダ風	724 17.2% 26.0%	■牛乳 精白米	ごはん 豆腐チゲ 豚肉 豆腐 白菜 白菜キムチ もやし 白ねぎ ニラ 鶏がらスープ 塩	豆腐チゲ 赤みそ 砂糖 濃口しょうゆ にんにく	肉しゅうまい(1人2個) 肉しゅうまい	チョレギサラダ風 韓国風味付けのり キャベツ きゅうり 人参 白いりごま ごま油 塩 こしょう 塩ドレッシング
21(水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム マカロニスープ 野菜入りミンチカツ ツナレモン和え	807 12.8% 34.2%	■牛乳 コッペパン	コッペパン カットウインナー シェルマカロニ 白菜 人参 玉ねぎ ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	マカロニスープ 鶏がらスープ 野菜入りミンチカツ 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	野菜入りミンチカツ 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	ツナレモン和え まぐろツナ(油漬け) キャベツ レモン 人参 塩 こしょう
22(木)	牛乳 ごはん にゅうめん汁 開きあじのフライ 鶏肉と大豆のみそ炒め煮	766 16.3% 25.6%	■牛乳 精白米	ごはん にゅうめん汁 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 白菜 かまぼこ 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ	にゅうめん汁 塩 みりん 削り節 出し昆布	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	鶏肉と大豆のみそ炒め煮 赤みそ 蒸し大豆 油揚げ 人参 小松菜 濃口しょうゆ みりん 料理酒
26(月)	牛乳 玄米ごはん 鶏団子の生姜汁 さばのみそ煮 切干大根とツナのおひたし	810 15.3% 33.4%	■牛乳 精白米	玄米ごはん アルファ化もち玄米 塩 鶏団子 玉ねぎ 大根 ミニ厚揚げ しいたけ 人参 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	鶏団子の生姜汁 塩 みりん 削り節 出し昆布	さばのみそ煮 さば切り身 土生姜 みそ煮のタレ	切干大根とツナのおひたし 切干大根 まぐろツナ(油漬け) 人参 ほうれん草 薄口しょうゆ 砂糖 みりん
27(火)	牛乳 炊き込みチャーハン わかめスープ さわらの天ぷら ホイコーロー	764 14.0% 32.2%	■牛乳 精白米	炊き込みチャーハン 干わかめ ベーコン 豆腐 玉ねぎ 人参 えのきたけ 大根 薄口しょうゆ 塩	わかめスープ こしょう 鶏がらスープ	さわらの天ぷら 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 砂糖	ホイコーロー 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 白ねぎ 赤みそ 八丁みそ
28(水)	牛乳 アップルパン ミートボールシチュー 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) 大根サラダ	884 15.3% 32.8%	■牛乳 アップルパン	アップルパン ミートボール 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 セロリー サラダ油(米) トマトピューレ トマトケチャップ	ミートボール ウスターソース 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン	大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 柑橘ドレッシング
29(木)	牛乳 ごはん みそ汁 野菜しんじょうの 和風あんかけ 高野豆腐のそぼろ煮 ヨーグルト	737 15.8% 20.3%	■牛乳 精白米	ごはん みそ汁 野菜しんじょう 高野豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布	野菜しんじょうの和風あんかけ 野菜入りしんじょう 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 ばれいしよでんぶん	高野豆腐のそぼろ煮 濃口しょうゆ 削り節 玉ねぎ 出し昆布 ばれいしよでんぶん	ヨーグルト ■ソファール ヨーグルト

	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	776	14.9%	29.3%	340	81	6.2	193	0.7	0.6	27	4.5

~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。

春菊のガレット	材料4人分	作り方
第三中学校 3年3組 井上陽穂さんが考えてくれた献立です!	じゃがいも 200g 春菊 1/4束 干しえび 5g 小麦粉 大さじ2 塩 小さじ1/4 サラダ油 適量	① じゃがいもは、芽や傷んでいる所を取り除き、皮付きのまま千切りにします。春菊は3cmくらいのざく切りにします。 ② ポウロにじゃがいもと春菊を入れて混ぜ合わせます。 塩を加えてじゃがいもが折れない程度に軽く押しながら混ぜ、しんなりしたら5分置いておきます。 ③ ②に小麦粉と干しえびを加えて、サクッと混ぜ合わせます。 ④ フライパンにサラダ油をひいて温め、③を薄く広げ、中弱火でふたをして、片面2分、裏返して2分焼きます。フライ返しでよく押し付けながら平らに焼いて下さい。 ⑤ お好みのサイズに切って盛り付けたら完成です。 ※②の工程でしっかりとしんなりさせると具材の水分で焼く時のつなぎになってくれます。焼く時はしっかり押し付けると上手に焼くことができます。

* 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。