

令和6年度 2月 給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育推進の一環として、泉州産米と泉州産野菜を使用しています。
今月の給食で使用予定の泉州産米と泉州産野菜(小松菜、大根、青ねぎ、ブロッコリー)には、コックベアーのマークがついています。
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機食品(さつまいも、ごぼう、土生姜、セロリー、にら、れんこん、レモン、干しいたけ、こしょう)は、斜体で記載しています。



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、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					
3 (月)	牛乳 卵とツナのちらしごはん にゅうめん汁 いわしの生姜煮 節分デザート (豆乳プリン) 	748 15.2% 26.5%	牛乳 ■牛乳	卵とツナのちらしごはん 精白米 	まぐろツナ(油漬け) ★鶏糸卵 枝豆 甘酢生姜 オガニックレモン	にゅうめん汁 鶏肉 塩 みりん 削り節 出し昆布 	いわしの生姜煮 いわしの生姜煮 	節分デザート 豆乳プリン
4 (火)	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 開きあじのフライ きゅうりとわかめの酢の物 	775 16.4% 25.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米 	豚肉と大根の煮物 豚肉 大根 厚揚げ 棒天 人参 じゃがいも 玉ねぎ 三度豆 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 削り節 ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	きゅうりとわかめの酢の物 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	
5 (水)	牛乳 黒糖パン スコッチクロス ハンバーグの ケチャップソースかけ コールスローサラダ 	783 14.8% 30.6%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン 国産オガニック小麦粉使用	ベーコン 白いんげん豆ペースト 玉ねぎ オガニックセロリー 人参 じゃがいも 白菜 かぶの葉	スコッチクロス 押し麦 サラダ油(米) 薄口しょうゆ 塩 オガニックこしょう 鶏がらスープ 「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。白いんげん豆を使った野菜スープです。	ハンバーグのケチャップソースかけ 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	コールスローサラダ ボンレスハム キャベツ ホールコーン 塩 オガニックこしょう サウザンドレッシング
6 (木)	牛乳 ごはん 五目うどん かき揚げ キャベツのごま和え 	746 13.4% 22.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米 	うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ カレーライス 	かき揚げ 塩 みりん 削り節 出し昆布 小麥粉 ばれいしょでんぶ 塩 揚げ油(米)	キャベツのごま和え まぐろツナ(油漬け) キャベツ 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま	
7 (金)	牛乳 カレーライス ミンチカツ れんこんサラダ 	854 12.2% 28.8%	牛乳 ■牛乳	精白米 	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース オガニックセロリー サラダ油(米) にんにく 米粉のカレールー	ミンチカツ 揚げ油(米) 豚カツソース 砂糖 ウスターソース トマトケチャップ 赤ワイン	れんこんサラダ ボンレスハム キャベツ オガニックれんこん ホールコーン 塩 オガニックこしょう 和風ドレッシング	
10 (月)	牛乳 ごはん 肉団子の生姜汁 さばのねぎソースかけ 切干大根とツナのおひたし 	763 16.4% 33.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米 	肉団子の生姜汁 ミートボール 玉ねぎ 大根 青ねぎ ミニ厚揚げ しいたけ 人参 オガニック土生姜 薄口しょうゆ 	さばのねぎソースかけ 塩 みりん 出し昆布 削り節 ばれいしょでんぶ	切干大根とツナのおひたし 切干大根 小松菜 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 	
12 (水)	牛乳 コッペパン ロヒ・ケイト コロケ 大根サラダ 	803 12.1% 33.9%	牛乳 ■牛乳	コッペパン 国産オガニック小麦粉使用	さけフレーク 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ ■バター 小麦粉 ■牛乳 塩	ロヒ・ケイト オガニックこしょう サラダ油(米) 鶏がらスープ 「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。鮭が入ったミルクスープです。	コロケ ポテトコロケ 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	大根サラダ 人参 大根 きゅうり 塩 オガニックこしょう 柑橘ドレッシング
13 (木)	牛乳 鶏そぼろごはん 麩のみそ汁 豆腐ハンバーグ 	745 18.2% 26.2%	牛乳 ■牛乳	精白米 	鶏そぼろごはん 鶏ひき肉 大豆ミート 人参 枝豆 オガニック土生姜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	麩のみそ汁 サラダ油(米) おつけ麺 干わかめ 大根 玉ねぎ 白菜 赤みそ 白みそ 削り節 出し昆布 	豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 オガニック土生姜 青ねぎ ばれいしょでんぶ 	
14 (金)	牛乳 ごはん みそラーメン スタミナ炒め 	743 14.3% 24.3%	牛乳 ■牛乳	精白米 	蒸し中華麺 鶏肉 白菜 人参 もやし ホールコーン 白ねぎ 赤みそ 白みそ 濃口しょうゆ	みそラーメン 鶏肉 塩 オガニックこしょう にんにく 鶏がらスープ	スタミナ炒め 砂糖 りんごピューレ みりん キャベツ サラダ油(米) ばれいしょでんぶ	
17 (月)	牛乳 ごはん 春雨スープ さわらの天ぷら甘酢あんかけ 厚揚げとキムチの炒め物 	784 13.4% 29.6%	牛乳 ■牛乳	精白米 	春雨スープ ベーコン 緑豆春雨 玉ねぎ 人参 オガニック干しいたけ たけのこ水煮 チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩	さわらの天ぷら甘酢あんかけ さわらの天ぷら 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 ばれいしょでんぶ	厚揚げとキムチの炒め物 鶏肉 白菜キムチ ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 オガニックにら オガニック土生姜 にんにく サラダ油(米)	
18 (火)	牛乳 ごはん 豚汁 鶏肉のレモン照り焼き(1人2切) 五目豆 	763 17.9% 31.4%	牛乳 ■牛乳	精白米 	豚汁 豚肉 豆腐 人参 大根 青ねぎ 油揚げ オガニックごぼう 赤みそ 白みそ 	鶏肉のレモン照り焼き(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしょでんぶ オガニックレモン	五目豆 大豆 つきこんにやく ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	
19 (水)	牛乳 アップルパン ポトフ ポークチャップ 海藻サラダ 	785 15.1% 30.7%	牛乳 ■牛乳	アップルパン 国産オガニック小麦粉使用	カットウインナー 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ かぶ かぶの葉 薄口しょうゆ 塩	ポトフ オガニックこしょう 鶏がらスープ	ポークチャップ 豚肉 サラダ油(米)	海藻サラダ まぐろツナ(油漬け) きゅうり 干わかめ 耐熱寒天 塩 オガニックこしょう 青じそドレッシング

* 泉佐野市ホームページ下方のピックアップにある「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。

令和6年度 2月 給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育推進の一環として、泉州産米と泉州産野菜を使用しています。
今月の給食で使用予定の泉州産米と泉州産野菜(小松菜、大根、青ねぎ、ブロッコリー)には、コックベアーのマークがついています。
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機食品(さつまいも、ごぼう、土生姜、セロリー、にら、れんこん、レモン、干しいたけ、こしょう)は、斜体で記載しています。



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、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
20(木)	牛乳 ごはん わかめスープ ミートボールの酢豚風(1人5~6個) ※当日の揚げ具合によって前後します チャブチェ	789 14.1% 32.5%	牛乳 ■牛乳 精白米 わかめスープ オガニックこしょう 鶏がらスープ ミートボール 揚げ油(米) 玉ねぎ 人参 サラダ油(米) トマトケチャップ 米酢 砂糖 濃口しょうゆ
21(金)	牛乳 ごはん ポーク汁ビーフン 肉しゅうまい(1人2個) カムジャク ヨーグルト	754 16.2% 23.8%	牛乳 ■牛乳 精白米 ビーフン 豚骨スープ 豚骨白湯スープ 肉しゅうまい(1人2個) 肉しゅうまい カムジャク 塩 薄口しょうゆ ヨーグルト ■ヨーグルト ヨーグルト
25(火)	牛乳 ごはん マカロニスープ 揚げ鶏のヴィナグレッツソースかけ(1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します ハムときゅうりのサラダ	827 14.5% 36.5%	牛乳 ■牛乳 精白米 マカロニ 鶏がらスープ シェールマカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ ホールコーン 薄口しょうゆ 塩 オガニックこしょう 揚げ鶏のヴィナグレッツソースかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 塩 オガニックこしょう 薄口しょうゆ
26(水)	牛乳 コッペパン ミートボールシチュー チキンナゲット(1人2個) ブロッコリーのサラダ	835 14.6% 35.7%	牛乳 ■牛乳 コッペパン ミートボール 玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 オガニックセロリー サラダ油(米) トマトピューレ トマトケチャップ 和風井 ウスターソース 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 砂糖 塩 オガニックこしょう 鶏がらスープ チキンナゲット(1人2個) 揚げ油(米) オガニックこしょう 薄口しょうゆ
27(木)	牛乳 和風井 白身魚フライ きゅうりとツナの生姜和え	791 16.3% 26.0%	牛乳 ■牛乳 精白米 鶏肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ オガニック土生姜 薄口しょうゆ 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 白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ
28(金)	牛乳 ごはん レタスと卵のスープ れんこんのはさみ揚げ 鶏肉の甘辛炒め	727 14.9% 27.2%	牛乳 ■牛乳 精白米 レタスと卵のスープ オガニックこしょう ★卵 ばれいしょでんぶん レタス 玉ねぎ 人参 豆腐 薄口しょうゆ れんこんのはさみ揚げ 揚げ油(米) オガニックこしょう 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 鶏肉の甘辛炒め 鶏肉 焼き竹輪 料理酒 玉ねぎ 人参 枝豆 オガニック土生姜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖

	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	778	15.0%	29.3%	328	72	5.3	145	0.6	0.5	19	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。

オートミールと野菜と豆乳スープ	材料4人分 さつまいも 玉ねぎ 小松菜 オートミール 調製豆乳 顆粒コンソメ 塩	1/3本(100g) 1/2個 2株 大さじ3 2カップ 小さじ1 適量	作り方 ① さつまいもは5mm厚さのいちょう切りにする。 玉ねぎは1cm角、小松菜は2cm長さに切る。 ② 鍋に豆乳2カップとさつまいもを入れ、中火にかける。 さつまいもがやわらかくなったら、玉ねぎ、小松菜、オートミールを加え、 野菜がやわらかくなるまで煮る。 ③ 顆粒コンソメを入れて味付けをし、塩で味をととのえる。
-----------------	---	--	---

2月の献立より ~新メニューのお知らせ~

泉佐野市学校教育研究会栄養教育部の所属する小・中学校の先生で考えた料理が
新メニューとして登場します。

今回のテーマは「世界の料理」です。今年は大阪万博が開催されます。

世界の国に興味を持てるよう、様々な国の料理を取り入れ、アレンジしました。

2月5日(水) スコッチブロス(イギリス) 「ブロス」とは「スープ」という意味で、 イギリスのスコットランドの伝統的な 料理です。白いんげん豆と野菜、押し 麦を使った野菜スープです。	2月12日(水) ロヒ・ケイト(フィンランド) フィンランド語で「ロヒ」は鮭(サーモン)、 「ケイト」はスープのことです。給食では、 鮭フレークを使い、温かいミルクスープに しています。	2月21日(金) カムジャク(韓国) 韓国語で「カムジャ」はじゃがいも、「ク ク」はスープという意味です。郷土料理 の一つで、給食では豚肉とじゃがいも などの具を煮込んでいます。	2月25日(火) 揚げ鶏のヴィナグレッツソースかけ(ブラジル) ヴィナグレッツソースとは、酢にトマトや玉ねぎ などの野菜をたっぷり混ぜたソースのことです。 給食では、揚げ鶏のソースとして提供します。
--	--	--	---



* 泉佐野市ホームページ下方のピックアップにある「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。