

たまご たまご ふく かこうしょくひん ぎゅうにゅう にゅうせいひん ふく かこうしょくひん しるし
卵と卵を含む加工食品には★、牛乳・乳製品とそれらを含む加工食品には■の印をつけています。

第615号 加工食品について、その原材料をくわしくお知りになりたい方には「加工食品明細表」を配付しています。各校または給食センターまでお問い合わせください。

令和4年2月分

学校給食予定こんだて表

いずみさ の しきょういく いんかい
泉佐野市教育委員会
いずみさ の し がっこうきゅうしょくかい
泉佐野市学校給食会

* 指導のめあて *

た もの えいよう し
食べ物の栄養を知ろう

給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	食品グループ			給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	食品グループ			給食日	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食品名	食品グループ		
			分量	エネルギー	体の調子を整える				分量	エネルギー	体の調子を整える				分量	エネルギー	体の調子を整える
1日(火)	ぎゅうにゅうごはん こうやどうふの ツナとはくさいの あえもの	■ぎゅうにゅうせいはいくまい	206	70	0	7日(月)	ぎゅうにゅうごくとうパン ミートボールとやさいのうまに やきいも もやしサラダ	■ぎゅうにゅうごくとうパン	206	60	0	14日(月)	ぎゅうにゅうポテトサラダ サンドパン くはあとからはさみませます	■ぎゅうにゅうポテトサラダ	206	60	0
		とろりやうりし	10	13	7			ミートボール	35	25	30			25	30	25	だんしゃくじやがいも
2日(水)	ぎゅうにゅうごはん チキンカレーライス くはあとからはさみませます スナックえんどうの サラダ	■ぎゅうにゅうせいはいくまい	206	70	0	8日(火)	ぎゅうにゅうごはん あつあげとちんげんさいの オイスターソースいため スープぎょうざ	■ぎゅうにゅうごはん	206	70	0	15日(火)	ぎゅうにゅうごはん あげどりの てりやきソースかけ きりぼしだいこんの いために ふのみそしる	■ぎゅうにゅうごはん	206	70	0
		とろりやうりし	10	13	7			あつあげとちんげんさい	10	18	15			7	あげどりの	54	+
3日(木)	ぎゅうにゅうごはん いわしフライ ごもくまめ にゅうめんじる	■ぎゅうにゅうせいはいくまい	206	70	0	9日(水)	ぎゅうにゅうごはん さばのあますこうみ ソースかけ いとかまぼこの ゆかりあえ ぶたじる	■ぎゅうにゅうごはん	206	70	0	16日(水)	ぎゅうにゅうごはん キムタレどんぶり くはあとからはさみませます ミニにくまん たまごいり コーンスープ	■ぎゅうにゅうごはん	206	70	0
		とろりやうりし	10	13	7			さばのあますこうみ	50	+	2			キムタレどんぶり	22	+	7
4日(金)	ぎゅうにゅうごはん ウイナードッグ くはあとからはさみませます ピーンスポータージュ	■ぎゅうにゅうせいはいくまい	206	70	0	10日(木)	ぎゅうにゅうごはん わかめごはん ごもくうどん だいずとじゃこの かきあげ きゅうりとだいこんの ざっぱりつけ	■ぎゅうにゅうごはん	206	70	0	17日(木)	ぎゅうにゅうごはん さわらの レモンしょうゆかけ かぶとじゃこの あえもの のっぺいじる	■ぎゅうにゅうごはん	206	70	0
		とろりやうりし	10	13	7			わかめごはん	45	10	10			3	さわらの	50	+

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見るができます。

じんけんひょうご
人権標語
みてみぬふりはやめよう。みんな同じ人間、助けあおう。
おな にんげん たす
末広小学校
児童の作品

給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ		
			エネルギー	たんぱく質	脂質				エネルギー	たんぱく質	脂質				エネルギー	たんぱく質	脂質
18日(金)	ぎゅうにゅう ミニパン イタリアンスパゲティ だいこんサラダ	■ぎゅうにゅう ミニパン イタリアンスパゲティ だいこんサラダ	206	○	○	22日(火)	ぎゅうにゅう わふうどんぶり しおこんぶあえ デザート	■ぎゅうにゅう わふうどんぶり しおこんぶあえ デザート	206	○	○	25日(金)	ぎゅうにゅう パ チキンシチュー カラフルソテー フルーツポンチ	■ぎゅうにゅう パ チキンシチュー カラフルソテー フルーツポンチ	206	○	○
			40	○	○				70	○	○				60	○	○
21日(月)	ぎゅうにゅう さつまいもパン ハンバーグの パーペキソースかけ ジャーマンポテト ベジタブルスープ	■ぎゅうにゅう さつまいもパン ハンバーグの パーペキソースかけ ジャーマンポテト ベジタブルスープ	206	○	○	24日(木)	ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかあえ マロニーのスープ	■ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかあえ マロニーのスープ	206	○	○	28日(月)	ぎゅうにゅう アップルパン しろみざかなフライの ばいにくソースかけ ひじきサラダ とうふとみずなの スープ	■ぎゅうにゅう アップルパン しろみざかなフライの ばいにくソースかけ ひじきサラダ とうふとみずなの スープ	206	○	○
			60	○	○				60	○	○				60	○	○

節分と大豆のおはなし

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

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に所属する小・中学校の先生たちが考えた料理を新メニューとして、2・3月の学校給食の献立に取り入れます。今回のテーマは「牛乳・乳製品に頼らないカルシウム強化メニュー」です。カルシウムが多く含まれている食材を使用したメニューです。2月は3品登場します。

- 2月8日(火) 厚揚げとちんげん菜のオイスターソース炒め
- 2月10日(木) 大豆とじゃこのかき揚げ
- 2月17日(木) かぶとじゃこの和えもの

3月にも3品登場しますよ。どんなメニューかな? お楽しみに!!

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	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	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5
2月分平均栄養量	605	14.7	19.3	308	54	3.2	116	0.49	0.47	19	3.4

~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: 072-463-6234 FAX: 072-463-6867 E-mail: kyusyoku@city.izumisano.lg.jp