

泉大津市中学校給食献立表

2025年 2月

泉大津市教育委員会

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7				
エネルギーたんぱく質脂質塩分 (kcal)(g)(g)(g)	836 27.0 25.9 2.9	754 30.4 24.4 2.6	757 20.6 14.8 2.1	976 34.3 36.5 2.7				
<div data-bbox="133 273 371 420"> <p>白菜とわかめの煮びたし いわしの蒲焼き 1個</p> <p>ごはん けんちん汁</p> </div> <div data-bbox="385 273 623 420"> <p>青菜の塩炒め ヨーリンチー 3個</p> <p>ごはん ジュリエント春雨スープ</p> </div> <div data-bbox="638 273 875 420"> <p>タンドリーチキン ツナのマリネ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> </div> <div data-bbox="890 273 1127 420"> <p>やみつききゅうり かぼちゃの天ぷら</p> <p>ごはん すき焼き</p> </div> <div data-bbox="1142 273 1380 420"> <p>ミックスフルーツ 鶏肉のから揚げ 3個</p> <p>ごはん カレーライス</p> </div>	<div data-bbox="133 441 371 588"> <p>けんちん汁 にんじん 青ねぎ 突きこんにやく 出し昆布 豆腐 ささきごぼう なたね油 冷凍里芋</p> </div> <div data-bbox="385 441 623 588"> <p>ジュリエント春雨スープ 鶏肉 春雨 玉ねぎ 鶏がらスープ にんじん ホワイト セロリ 鶏がらスープ キャベツ 鶏がらスープ 淡口醤油 なたね油</p> </div> <div data-bbox="638 441 875 588"> <p>ミネストローネ にんにく ベーコン 玉ねぎ シェルマカロニ にんじん パセリ粉 セロリ 鶏がらスープ キャベツ トマト 淡口醤油 トマトピューレ なたね油</p> </div> <div data-bbox="890 441 1127 588"> <p>すき焼き 牛肉 白ねぎ 焼き豆腐 ささきごぼう 白菜 突きこんにやく 玉ねぎ ぶ えのき 素材力昆布 青ねぎ なたね油</p> </div> <div data-bbox="1142 441 1380 588"> <p>カレーライス 豚肉 りんごピューレ しょうが トマトケチャップ にんにく 米粉カールウ(N) 白菜 粉末昆布 にんじん ウスターソース じゃがいも とんかつソース 鶏がらスープ カレー粉 豚骨スープ なたね油 ホワイト</p> </div>	781 29.2 30.2 4.8	661 23.9 26.4 4.6	770 36.7 25.2 1.7	817 26.3 30.6 2.9	647 23.7 6.7 2.8	<div data-bbox="133 861 371 1008"> <p>鶏肉とこんにやくの炒め煮 ちくわの磯辺揚げ 2個</p> <p>京ごもくごはん 豚肉の粕汁</p> </div> <div data-bbox="385 861 623 1008"> <p>鶏肉の塩炒め ヨーリンチー</p> <p>ごはん ジュリエント春雨スープ</p> </div> <div data-bbox="638 861 875 1008"> <p>タンドリーチキン ツナのマリネ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> </div> <div data-bbox="890 861 1127 1008"> <p>やみつききゅうり かぼちゃの天ぷら</p> <p>ごはん すき焼き</p> </div> <div data-bbox="1142 861 1380 1008"> <p>ミックスフルーツ 鶏肉のから揚げ 3個</p> <p>ごはん カレーライス</p> </div>	<div data-bbox="133 1029 371 1176"> <p>けんちん汁 にんじん 青ねぎ 突きこんにやく 出し昆布 豆腐 ささきごぼう なたね油 冷凍里芋</p> </div> <div data-bbox="385 1029 623 1176"> <p>ジュリエント春雨スープ 鶏肉 春雨 玉ねぎ 鶏がらスープ にんじん ホワイト セロリ 鶏がらスープ キャベツ 鶏がらスープ 淡口醤油 なたね油</p> </div> <div data-bbox="638 1029 875 1176"> <p>ミネストローネ にんにく ベーコン 玉ねぎ シェルマカロニ にんじん パセリ粉 セロリ 鶏がらスープ キャベツ トマト 淡口醤油 トマトピューレ なたね油</p> </div> <div data-bbox="890 1029 1127 1176"> <p>すき焼き 牛肉 白ねぎ 焼き豆腐 ささきごぼう 白菜 突きこんにやく 玉ねぎ ぶ えのき 素材力昆布 青ねぎ なたね油</p> </div> <div data-bbox="1142 1029 1380 1176"> <p>カレーライス 豚肉 りんごピューレ しょうが トマトケチャップ にんにく 米粉カールウ(N) 白菜 粉末昆布 にんじん ウスターソース じゃがいも とんかつソース 鶏がらスープ カレー粉 豚骨スープ なたね油 ホワイト</p> </div>
781 29.2 30.2 4.8	661 23.9 26.4 4.6	770 36.7 25.2 1.7	817 26.3 30.6 2.9	647 23.7 6.7 2.8				
<div data-bbox="133 861 371 1008"> <p>鶏肉とこんにやくの炒め煮 ちくわの磯辺揚げ 2個</p> <p>京ごもくごはん 豚肉の粕汁</p> </div> <div data-bbox="385 861 623 1008"> <p>鶏肉の塩炒め ヨーリンチー</p> <p>ごはん ジュリエント春雨スープ</p> </div> <div data-bbox="638 861 875 1008"> <p>タンドリーチキン ツナのマリネ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> </div> <div data-bbox="890 861 1127 1008"> <p>やみつききゅうり かぼちゃの天ぷら</p> <p>ごはん すき焼き</p> </div> <div data-bbox="1142 861 1380 1008"> <p>ミックスフルーツ 鶏肉のから揚げ 3個</p> <p>ごはん カレーライス</p> </div>	<div data-bbox="133 1029 371 1176"> <p>けんちん汁 にんじん 青ねぎ 突きこんにやく 出し昆布 豆腐 ささきごぼう なたね油 冷凍里芋</p> </div> <div data-bbox="385 1029 623 1176"> <p>ジュリエント春雨スープ 鶏肉 春雨 玉ねぎ 鶏がらスープ にんじん ホワイト セロリ 鶏がらスープ キャベツ 鶏がらスープ 淡口醤油 なたね油</p> </div> <div data-bbox="638 1029 875 1176"> <p>ミネストローネ にんにく ベーコン 玉ねぎ シェルマカロニ にんじん パセリ粉 セロリ 鶏がらスープ キャベツ トマト 淡口醤油 トマトピューレ なたね油</p> </div> <div data-bbox="890 1029 1127 1176"> <p>すき焼き 牛肉 白ねぎ 焼き豆腐 ささきごぼう 白菜 突きこんにやく 玉ねぎ ぶ えのき 素材力昆布 青ねぎ なたね油</p> </div> <div data-bbox="1142 1029 1380 1176"> <p>カレーライス 豚肉 りんごピューレ しょうが トマトケチャップ にんにく 米粉カールウ(N) 白菜 粉末昆布 にんじん ウスターソース じゃがいも とんかつソース 鶏がらスープ カレー粉 豚骨スープ なたね油 ホワイト</p> </div>							

月 24	火 25	水 26	木 27	金 28				
エネルギーたんぱく質脂質塩分 (kcal)(g)(g)(g)	719 23.9 30.7 3.7	756 25.7 22.3 2.1	582 19.2 9.4 1.7	734 33.1 21.7 4.4				
<div data-bbox="1558 273 1795 420"> <p>鶏肉のバーベキューソース カレーボール 2個</p> <p>山型食パン ABCマカロニスープ</p> </div> <div data-bbox="1810 273 2047 420"> <p>鶏とぎゅうりの塩こうじ和え あじナゲット 2個</p> <p>ごはん 豚肉と蓮根の生姜煮</p> </div> <div data-bbox="2062 273 2300 420"> <p>ねぎの肉味噌炒め ふかし芋 1個</p> <p>ごはん (発芽玄米入り) 大阪産野菜のスープ</p> </div> <div data-bbox="2315 273 2552 420"> <p>豚キムチ 中華和え</p> <p>ごはん 中華風コンソープ(卵入り)</p> </div>	<div data-bbox="1558 441 1795 588"> <p>山型食パン 小麦粉 米粉</p> <p>ABCマカロニスープ ベーコン アルファベットマカロニ 有機ほうれん草 鶏がらスープ キャベツ 玉ねぎ</p> </div> <div data-bbox="1810 441 2047 588"> <p>鶏とぎゅうりの塩こうじ和え チキンフレイク水煮 なたね油 ぎゅうり 塩麹</p> </div> <div data-bbox="2062 441 2300 588"> <p>ねぎの肉味噌炒め 豚肉 冷凍絹厚揚げ 白ねぎ 冷凍里芋 しょうが 有機赤みそ なたね油</p> </div> <div data-bbox="2315 441 2552 588"> <p>豚キムチ 豚肉 にんにく しょうが 白米 しょうが 白米</p> </div>	781 29.2 30.2 4.8	661 23.9 26.4 4.6	770 36.7 25.2 1.7	817 26.3 30.6 2.9	647 23.7 6.7 2.8	<div data-bbox="1558 861 1795 1008"> <p>鶏肉とこんにやくの炒め煮 ちくわの磯辺揚げ 2個</p> <p>京ごもくごはん 豚肉の粕汁</p> </div> <div data-bbox="1810 861 2047 1008"> <p>鶏肉の塩炒め ヨーリンチー</p> <p>ごはん ジュリエント春雨スープ</p> </div> <div data-bbox="2062 861 2300 1008"> <p>タンドリーチキン ツナのマリネ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> </div> <div data-bbox="2315 861 2552 1008"> <p>やみつききゅうり かぼちゃの天ぷら</p> <p>ごはん すき焼き</p> </div> <div data-bbox="2567 861 2804 1008"> <p>ミックスフルーツ 鶏肉のから揚げ 3個</p> <p>ごはん カレーライス</p> </div>	<div data-bbox="1558 1029 1795 1176"> <p>山型食パン 小麦粉 米粉</p> <p>ABCマカロニスープ ベーコン アルファベットマカロニ 有機ほうれん草 鶏がらスープ キャベツ 玉ねぎ</p> </div> <div data-bbox="1810 1029 2047 1176"> <p>鶏とぎゅうりの塩こうじ和え チキンフレイク水煮 なたね油 ぎゅうり 塩麹</p> </div> <div data-bbox="2062 1029 2300 1176"> <p>ねぎの肉味噌炒め 豚肉 冷凍絹厚揚げ 白ねぎ 冷凍里芋 しょうが 有機赤みそ なたね油</p> </div> <div data-bbox="2315 1029 2552 1176"> <p>豚キムチ 豚肉 にんにく しょうが 白米 しょうが 白米</p> </div>
781 29.2 30.2 4.8	661 23.9 26.4 4.6	770 36.7 25.2 1.7	817 26.3 30.6 2.9	647 23.7 6.7 2.8				
<div data-bbox="1558 861 1795 1008"> <p>鶏肉とこんにやくの炒め煮 ちくわの磯辺揚げ 2個</p> <p>京ごもくごはん 豚肉の粕汁</p> </div> <div data-bbox="1810 861 2047 1008"> <p>鶏肉の塩炒め ヨーリンチー</p> <p>ごはん ジュリエント春雨スープ</p> </div> <div data-bbox="2062 861 2300 1008"> <p>タンドリーチキン ツナのマリネ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> </div> <div data-bbox="2315 861 2552 1008"> <p>やみつききゅうり かぼちゃの天ぷら</p> <p>ごはん すき焼き</p> </div> <div data-bbox="2567 861 2804 1008"> <p>ミックスフルーツ 鶏肉のから揚げ 3個</p> <p>ごはん カレーライス</p> </div>	<div data-bbox="1558 1029 1795 1176"> <p>山型食パン 小麦粉 米粉</p> <p>ABCマカロニスープ ベーコン アルファベットマカロニ 有機ほうれん草 鶏がらスープ キャベツ 玉ねぎ</p> </div> <div data-bbox="1810 1029 2047 1176"> <p>鶏とぎゅうりの塩こうじ和え チキンフレイク水煮 なたね油 ぎゅうり 塩麹</p> </div> <div data-bbox="2062 1029 2300 1176"> <p>ねぎの肉味噌炒め 豚肉 冷凍絹厚揚げ 白ねぎ 冷凍里芋 しょうが 有機赤みそ なたね油</p> </div> <div data-bbox="2315 1029 2552 1176"> <p>豚キムチ 豚肉 にんにく しょうが 白米 しょうが 白米</p> </div>							

振替休日

新しい年になり、早くも1か月が経ちました。暦上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調管理をしっかりして、風邪にかからないように気をつけましょう！

ときめき給食の紹介

2月14日のテーマ 寒い日こそ冬が旬の食材！ 冬野菜！

野菜はビタミンやカロテンなどの栄養を多く含む、免疫力を高める効果があります。夏が旬の野菜は体を冷やして夏バテの疲労回復などに効果があり、冬が旬の野菜は食べることで血行がよくなって、冷え性やかぜの予防などに効果があるといわれています。また、冬野菜は細胞に糖をたくわえるため、糖度の高い(甘い)野菜が多いです。寒い時には体を温めてくれる冬野菜をしっかり食べましょう！
今回のときめき給食では、大根・小松菜・冬キャベツを使っています！！

中学校3年生対象！「卒業前に食べたい給食」アンケート結果！

- | | | |
|--|---|--|
| <p>大おかず</p> <p>1位 すき焼き</p> <p>2位 カレーライス</p> <p>3位 ABCマカロニスープ</p> | <p>中おかず</p> <p>1位 鶏肉のから揚げ</p> <p>2位 カレーボール</p> <p>3位 タンドリーチキン</p> | <p>小おかず</p> <p>1位 フルーツミックス</p> <p>2位 豚キムチ</p> <p>3位 かぼちゃの天ぷら</p> |
|--|---|--|
- 5日 タンドリーチキン
6日 すき焼き
7日 カレーライス
8日 鶏肉のから揚げ
9日 フルーツミックス
- 25日 ABCマカロニスープ
28日 豚キムチ
- 給食が中学校生活の良い思い出の1つになりますように☆

バレンタインメニュー

14日は、ハート形ハンバーグとデザートがつきます。お楽しみに！

2月27日のテーマ 地産地消！ 大阪府産の食材！

地域で育てられた農産物や畜産物、水産物などをそこで暮らす地元の人たちで消費することを「地産地消」といいます。環境にやさしく、食材を身近に感じられるなど、メリットがいっぱいです！
今回のときめき給食では、大阪府産のキャベツ(松波キャベツ)、小松菜、里芋、さつまいもを使います！

『郷土料理を 知ろう！』

食育メニューとして毎月郷土料理を紹介いたします。

今月は『水炊き・がめ煮』が登場します！！

『水炊き』は、長崎県出身の林田平三郎が明治30年に香港に渡った際、英国人の家庭で料理を学び、帰国後に西洋料理に欠かせないコンソメと中国鶏のスープのアレンジを行って明治38年に博多水炊きを完成させたのが起源とされています。四季折々の野菜と一緒に使われているため、通年食べることができる福岡県の代表的な料理のひとつです。
『がめ煮』は、博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来となった説や、文禄の役に挑戦に出兵した兵士たちが当時「どぶがめ(スッポン)」とその他の食材と一緒に煮込んで作った「亀煮」から来たという説などがあります。
がめ煮は、全国的には「筑前煮」とも呼ばれていますが、筑前煮は骨なしの鶏肉が使われるのに対し、がめ煮は骨付きの鶏肉が使われることがあります。是非、福岡の名物を楽しんでください！！

2月3日は 節分です！

春夏秋冬それぞれの季節が始まる前日を節分といえます。立春は新年を迎えるのと同じくらい大事な日として特に重要視されており、前日の節分に豆をまいたり、いわしの頭を玄関に飾ったりして、鬼を追い払う行事として定着してきました。

2月学校給食栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	753	28.2	23.4	3.0	354	3.4	200	0.39	0.44	31	4