

泉大津市中学校給食献立表

2月分学校給食費の口座振替は2月15日です。
前日までに振替口座の残高の確認をお願いします。

泉大津市教育委員会

2023年 2月

月	火	水	木	金
<p>2月</p> <p>新しい年になり、早くも1か月が経ちました。 暦の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と、風邪などにかからないように気をつけましょう！</p>	<p>6</p> <p>740 31.1 27.0 4.0</p> <p>ほうれん草とベーコンのクリーム トマトソース ベンネ</p> <p>ホキの トマトソース 1個</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>625 26.2 21.3 3.9</p> <p>チンゲン菜の 中華炒め 肉野菜焼売 2個</p> <p>中華麺</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>912 33.1 29.8 3.2</p> <p>ブロッコリーとアスパラとコーンとツナのサラダ</p> <p>ひれかつ 1個</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>693 28.3 15.9 1.8</p> <p>つくねと蓮根の生姜あんかけ</p> <p>めひかりの から揚げ</p> <p>お茶</p> <p>牛乳</p>
<p>10</p> <p>684 28.2 14.2 3.1</p> <p>豚肉の 日辛煮</p> <p>白菜の 和え物</p> <p>牛乳</p>	<p>11</p> <p>740 31.1 27.0 4.0</p> <p>ほうれん草とベーコンのクリーム トマトソース ベンネ</p> <p>ホキの トマトソース 1個</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>625 26.2 21.3 3.9</p> <p>チンゲン菜の 中華炒め 肉野菜焼売 2個</p> <p>中華麺</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>749 26.3 24.3 2.4</p> <p>きゅうりの 酢の物</p> <p>ポーク ミンチカツ 1個</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>721 24.6 23.2 3.1</p> <p>もやしと 肉団子の ナムル</p> <p>肉団子の チリソース</p> <p>牛乳</p>
<p>15</p> <p>764 34.9 21.9 3.4</p> <p>豚肉と 赤魚の 煮付け</p> <p>厚揚げと 大根の煮物</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>721 24.6 23.2 3.1</p> <p>もやしと 肉団子の ナムル</p> <p>肉団子の チリソース</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>830 33.6 33.2 4.2</p> <p>やみつき きゅうり</p> <p>鶏肉の 塩こうじ 揚げ 3個</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>749 26.3 24.3 2.4</p> <p>きゅうりの 酢の物</p> <p>ポーク ミンチカツ 1個</p> <p>牛乳</p>	<p>19</p> <p>721 24.6 23.2 3.1</p> <p>もやしと 肉団子の ナムル</p> <p>肉団子の チリソース</p> <p>牛乳</p>

月	火	水	木	金
<p>20</p> <p>821 30.5 27.1 2.5</p> <p>豚肉の マスタード 炒め</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>800 34.3 16.9 3.7</p> <p>ビビンバ</p> <p>たらの みそだれ 1個</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>669 28.2 36.0 3.0</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>照り焼き チキン</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>809 27.9 25.7 3.5</p> <p>チョコレギ サラダ</p> <p>ヤンニョム チキン 3個</p> <p>牛乳</p>	<p>24</p> <p>809 27.9 25.7 3.5</p> <p>チョコレギ サラダ</p> <p>ヤンニョム チキン 3個</p> <p>牛乳</p>
<p>27</p> <p>806 27.3 23.5 2.2</p> <p>アスパラと ベーコンの 炒め物</p> <p>かぼちゃの 天ぷら</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>781 27.0 26.5 3.5</p> <p>チキンと キャベツの ガーリック ソテー</p> <p>ココロコ サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>740 31.1 27.0 4.0</p> <p>ほうれん草とベーコンのクリーム トマトソース ベンネ</p> <p>ホキの トマトソース 1個</p> <p>牛乳</p>	<p>30</p> <p>625 26.2 21.3 3.9</p> <p>チンゲン菜の 中華炒め 肉野菜焼売 2個</p> <p>中華麺</p> <p>牛乳</p>	<p>31</p> <p>721 24.6 23.2 3.1</p> <p>もやしと 肉団子の ナムル</p> <p>肉団子の チリソース</p> <p>牛乳</p>

天皇誕生日

2月3日は

節分メニューです。

節分は年に4回あります！節分とは本来、季節を分けるという意味です。
春は『立春(りっしゅん)』・夏は『立夏(りっか)』
秋は『立秋(りっしゅう)』・冬は『立冬(りっとう)』
春夏秋冬それぞれの季節が始まる前日を節分といいます。
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いきました。

ときめき給食の紹介

冬野菜(根菜)で風邪予防！
根菜は、土の中で育つ野菜です。冬に旬をおかえるものは、寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜になります。甘くておいしい根菜が多いのはこのためです。
ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、ビタミンは血流をよくし、ミネラルは血液や筋肉を作るたんぱく質の働きを助けます。これらの栄養素の働きにより、体を温めてくれます。食物繊維も豊富に含まれるので、腸内環境を整えてくれ、免疫力向上につながり、風邪の予防にも効果があります。
今回の給食では、冬に旬をおかえる根菜の大根、ごぼう、にんじん、レンコンや、体を温める効果があるしょうがを使用しています。

『郷土料理を知ろう！』

今年は食育メニューとして毎月郷土料理を紹介します。

『芋煮』が登場します。
芋煮とは、里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。
「芋煮会」として河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒につくり、運動会や地域行事の後に野外で作ったりするほか、各家庭でも食べられています。
「芋煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つであり、「芋煮」は県民の団らんに欠かせない料理です。
是非、山形の名物を楽しんでください！！

今月は 山形料理

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！

中学校給食では、オーガニック食材のみそ・ほうれん草・小松菜を使用しています。
★みそ・ほうれん草・小松菜のマークがめじるしです！！

	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	762	29.3	23.6	3.1	326	4.5	208	0.46	0.47	24	4.2