



Table with 5 columns (月 1(Aグループ対応), 火 2, 水 3, 木 4, 金 5) and 2 rows of menu items. Includes ingredients like 生乳, ご飯, 肉類, and vegetables with color-coded labels (赤, 黄, 緑). Includes a table for energy and nutrient values at the bottom of each column.

Table with 5 columns (11(Aグループ対応), 12, 15, 16(Aグループ対応), 17, 18, 19(Cグループ対応)) and 2 rows of menu items. Includes ingredients like 生乳, ご飯, 肉類, and vegetables. Includes a table for energy and nutrient values at the bottom of each column.

Table with 5 columns (15, 16(Aグループ対応), 17, 18, 19(Cグループ対応)) and 2 rows of menu items. Includes ingredients like 生乳, ご飯, 肉類, and vegetables. Includes a table for energy and nutrient values at the bottom of each column.

オムレツに使用している卵、さつまいも、玉ねぎは泉州産の食材です。  
体育の日



月	火	水	木	金
22	23	24	25	26(Bグループ対応)
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>中華丼 (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>ササミフライ (温)</b></p> <p>ササミフライ(I) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p><b>じゃがいものカレー きんぴら (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 黄 牛き肉 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 872 たんぱく質 (g) 36.5 脂質 (g) 24.6 塩分 (g) 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ (温)</b></p> <p>豆腐ハンバーグ(V) 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 エリンギ 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 水 黄</p> <p><b>豚肉のケチャップ 炒め (温)</b></p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 さとう 黄</p> <p><b>マカロニサラダ (冷)</b></p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>みかん缶 (冷)</b></p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 883 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 28.7 塩分 (g) 2.3</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>白身魚の甘辛 だれかけ (温)</b></p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>ゆでテンゲン菜 (温)</b></p> <p>テンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>きのこのスパゲティ (温)</b></p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 しめじ 緑 エリンギ 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄</p> <p><b>ポトフ (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 大根 緑 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイオン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 806 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 17.0 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ナン 米 黄</p> <p><b>キーマカレー (食缶)</b></p> <p>豚ひき肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 赤ワイン 緑 りんごビュレ 黄 トマトケチャップ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 カレー粉 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> <p><b>ブラン克福ルト ソーセージ (温)</b></p> <p>ブラン克福ルト 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>キャベツとコーンのソテー (温)</b></p> <p>とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 730 たんぱく質 (g) 22.3 脂質 (g) 28.1 塩分 (g) 4.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>キャベツと厚揚げの味噌炒め (温)</b></p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 黄 キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 青ねぎ 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立) 蒸しかにしゅうまい (温)</b></p> <p>かにしゅうまい 赤</p> <p><b>(Bグループ) 蒸しポークしゅうまい (温)</b></p> <p>ポークしゅうまい 赤</p> <p><b>きゅうりの甘酢 (冷)</b></p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>味噌汁 (冷)</b></p> <p>味噌汁 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 800 たんぱく質 (g) 26.9 脂質 (g) 23.0 塩分 (g) 2.7</p>
<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p><b>チリピーズ (食缶)</b></p> <p>白いんげん豆 黄 大豆 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 フロコリー 緑 にんにく 緑 ソテーオニオン 緑 デミグラスソース 黄 チリペッパー 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 トマトケチャップ 黄 トマトビュレ 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ミンチカツ (温)</b></p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>テンゲン菜の炒め物 (温)</b></p> <p>ベーコン 赤 テンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>シヤム (冷)</b></p> <p>イチゴシヤム 黄 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 864 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 34.1 塩分 (g) 3.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p><b>炊き込みごはん</b></p> <p>米 黄 炊き込みごはんのもと 黄</p> <p><b>しっぽうどん (温)</b></p> <p>うどん 黄</p> <p><b>ちくわの天ぷら (温)</b></p> <p>ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>しっぽうどん(汁・具) (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 大根 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 里芋 黄 青ねぎ 黄 削り節 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 818 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 17.5 塩分 (g) 4.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>かぼちやひき肉 フライ (温)</b></p> <p>かぼちやひき肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 ハロウィンかまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 こしょう 黄 塩 黄</p> <p><b>(基本献立) にらもやしのみそ炒め (温)</b></p> <p>平天 赤 もやし 緑 春雨 黄 にら 緑 白菜キムチ 黄 白ごま 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 酒 黄 ごま油 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(Cグループ) にらもやしのキムチ炒め (温)</b></p> <p>平天 赤 もやし 緑 春雨 黄 にら 緑 白菜キムチ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 764 たんぱく質 (g) 24.6 脂質 (g) 21.8 塩分 (g) 2.2</p>		

**もったいない**

給食で使うおはしは 持ってきていますか？

**わりばしを使う前に**

みなさんは、日頃わりばしを使っていますか？スーパーやコンビニなどで何気なくもらうわりばしは、通常1回使うとごみになります。もし、みなさんが一生の間に使うわりばしの数を足していくと…、途方もない数になるのではないのでしょうか？

使い捨ての習慣をなくすためには、なるべくわりばしを使わないようにしましょう

**はしにも棒にもかからない**

はしではさめず、棒にも引っかからない、どうにも取り扱えないことのためです。

**はしより重いものを持たない**

裕福で大事に育てられ、苦勞をしたことや働いたことがないことのためです。

**地産地消とは？**

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮でそれを食べることは、体によいとされています。泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。

**こんな食生活していませんか？**

**部活動や塾の後**

腹へたー コンビニ  
おやつ せいぜい

家でも…

翌朝 腹へたー

▲注意▲

- ▲間食や夜食は3食のバランスがくずれないように適量を！
- ▲スポーツの後は油や砂糖が多い食べ物をひかえよう！
- ▲夕食前ならば、あくまでも補食と考えて、おにぎりや果物などを少量とろう！夕食と兼用ならば、栄養バランスを考えて。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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)
泉南市平均摂取量	807	28	23	3.1	287	2.8	204	0.74	0.49	31	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

**きょうだい献立**

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)

**※給食費についてのお願い**

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389

材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。