

Main menu table with columns for days 2-6 (Aグループ対応) and 9-13 (Bグループ対応). Each day includes a list of dishes with color-coded ingredients and a nutritional table at the bottom of each day's section.

* 材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

9月 学校給食栄養摂取量

Table showing school lunch nutrition intake for September, comparing average intake (806 kcal) with intake standards (830 kcal) for middle school students across various nutrients like energy, protein, fat, and vitamins.

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言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。

青ねぎ 里いも

※給食費についてお願い

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


月	火	水	木	金
16	17	18(Aグループ対応)	19	20
敬老の日	全校なし	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 大根 緑 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷) 赤</p> <p>(Aグループ) ポークウインナー (冷) 赤 ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>焼き豚とキャベツの和え物(冷)</p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 昆布だし 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>ふりかけ (クラスごと 袋に入れていきます)</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 742 25.3 9.2 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れていきます)</p> <p>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里いも 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 こんにやく 赤 煮ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄</p> <p>ハムともやしの炒め物(温)</p> <p>ハム 赤 もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 895 31.4 30.9 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>チリピーンズ (食缶)</p> <p>白いんげん豆 赤 大豆 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 ブロッコリー 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 トマトピューレ 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>きのこスパゲティ (温)</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 煮ねぎ 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>ポロニアカツ (温)</p> <p>ポロニアカツ 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>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 905 34.7 37.2 4.1</p>
23	24	25	26(Cグループ対応)	27(Cグループ対応)
秋分の日	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>秋野菜カレー (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 黄 グリーンピース 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>チキンナゲット (冷)</p> <p>チキンナゲット 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>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 906 28.1 27.4 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>みそカツ (温)</p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ほうれん草と油揚げのみそ汁(食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p>レモンムース</p> <p>レモンムース 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 728 19.7 19.8 2.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>わかめごはん</p> <p>米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p>(基本献立) 白身魚の甘辛ごまだれかけ(温)</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 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) 白身魚の甘辛たれかけ(温)</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>ゆで小松菜 (温)</p> <p>小松菜 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄</p> <p>切干大根の炒め煮 (温)</p> <p>切干大根 緑 ツナ 赤 にんじん 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>さつま汁 (食缶)</p> <p>だいこん 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 黄 油揚げ 赤 さつまいも 黄 煮ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 809 30.4 19.1 4.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>あんかけラーメン(麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 こしょう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(基本献立) 蒸しシューロンポニ (温)</p> <p>シューロンポー 赤</p> <p>(Cグループ) 蒸ししょうまい (温)</p> <p>ポークしょうまい 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 782 23.6 20.1 2.9</p>

敬老の日

ひとくちメモ

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



非常用

秋分の日

秋野菜カレー

チキンナゲット

野菜サラダ

みそカツ

粉ふきいも

ほうれん草と油揚げのみそ汁

レモンムース

わかめごはん

白身魚の甘辛ごまだれかけ

ゆで小松菜

切干大根の炒め煮

さつま汁

あんかけラーメン

あんかけラーメン

蒸しシューロンポニ

蒸ししょうまい

ふりかけ

あんかけラーメン

蒸しシューロンポニ

蒸ししょうまい

ふりかけ

30

白ぶどう&ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです) 緑

ご飯 米 黄

さわらのかば焼き (温)

さわら 赤
土生姜 緑
酒 黄
片栗粉 黄
なたね油 黄
しょうゆ 黄
さとう 黄
みりん 黄

チンジャオロース (温)

牛肉 赤
しょうゆ 赤
酒 赤
こしょう 緑
たけのこ 緑
ピーマン 緑
にんにく 緑
なたね油 黄
オイスターソース 黄
さとう 黄
片栗粉 黄

白玉だんご汁 (食缶)

鶏肉 赤
白菜 緑
にんじん 緑
こんにやく 黄
しめじ 緑
油揚げ 赤
煮ねぎ 黄
白玉だんご 黄
だし昆布 黄
削り節 赤
みそ 赤

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
780 28.3 16.4 3.2

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

朝の光にはパワーがある!!

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

★★★

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きてると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

★★★

体内時計って何?

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。

朝ごはんを食べてから登校しよう

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。

