


日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こん だて めい 献 立 名 さかなは ほねにきをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう		しょくひん 食 品 と はたらき			ちょう み りょう 調 味 料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
3 (月)			コッペパン		コッペパン				621	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			コーンときのこのスープ		かたくりこ	とうふ	<b>たまねぎ</b> 、とうもろこし、 <b>にんじん</b>	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ しめじ、ブロッコリー、 <b>あめねぎ</b> 、しょうが		21.6
			ミンチカツ (1こ)		なたねあぶら	ポークとチキンの ミンチカツ				26.1
			ラタトゥイユ	さとう、なたねあぶら		<b>ズッキーニ</b> 、 <b>なす</b> 、 <b>たまねぎ</b> <b>パプリカ</b> 、にんにく、ソテーオニオン ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう	2.7		
4 (火)			ごはん		<b>ごはん</b>				600	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ひつつみ		しらたまだんご	とりにく	だいこん、 <b>にんじん</b> 、ごぼう、はくさい <b>ごまつな</b> 、しいたけ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお、さけ		25.1
			さけのにおろし	ごはんにか けて たべましょう	こむぎこ、なたねあぶら さとう	さけ	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		14.8
			うめひじき	ごま、さとう	ひじき		<b>せんなんしで とれました</b> うめぼし、かつおだし、しょうゆ、みりん	2.4		
5 (水)			コッペパン		コッペパン				624	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ミートボールシチュー		じゃがいも、さとう なたねあぶら	ミートボールY	<b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、ブロッコリー グリーンピース、ダイストマト、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、しょうゆ とりガラスープ、デミグラスソース のうこうソース、とんこつスープ		22.1
			ゆでとうもろこし (1こ) パイナップルのかんづめ				<b>とうもろこし</b> パインかんづめ	しお		20.4 2.7
6 (木)			ごはん		<b>ごはん</b>				628	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			とんじる		じゃがいも	ぶたにくJ、とうふ、みそ	<b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b> 、だいこん <b>あめねぎ</b>	けずりぶし		23.5
			ゴーヤの かきあげ (1こ) ツナそぼろ	ごはんにか けて たべましょう	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら さとう		<b>たまねぎ</b> 、 <b>にがうり</b> 、かぼちゃ とうもろこし	しお		20.0 1.8
7 (金)			ごはん		<b>ごはん</b>				572	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			たなばたにゅうめんじる		ピーフン	とりにく、とうふ ほしがたかまぼこ	はくさい、 <b>ごまつな</b> 、 <b>たまねぎ</b> 、オクラ <b>にんじん</b> 、しめじ、 <b>あめねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ		21.5
			ほしがたハンバーグ (1こ)	ごはんにか けて たべましょう	なたねあぶら、さとう かたくりこ	ほしがたハンバーグ	ソテーオニオン	しょうゆ、みりん、さけ、す		14.2
			やさいとざっこのふりかけ (1ふくら) みかんのかんづめ				ふりかけ(やさいとざっこ) みかんかんづめ			2.0
10 (月)			オリーブパン		オリーブパン				591	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			やさいスープ		じゃがいも、かたくりこ	ベーコン	<b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b> 、キャベツ <b>たけのこ</b> 、ブロッコリー	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお		25.1
			ドライカレー	オリーブパンに のせて たべましょう	さとう、なたねあぶら	とりひきにく	しょうが、 <b>たまねぎ</b> 、ソテーオニオン にんにく	とりガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ ウスターソース、トマトピューレ、カレーこ のうこうソース		24.9
	★		オムレツ (1こ)		なたねあぶら	オムレツ		2.8		
11 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん		<b>ごはん</b>				592	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			さつまじる		さつまいも	ぶたにくJ、あぶらあげ みそ	だいこん、 <b>にんじん</b> 、 <b>たまねぎ</b> <b>あめねぎ</b>	けずりぶし		22.0
			つくねスティックのてりやき (1こ)	ごはんにか けて たべましょう	なたねあぶら、さとう かたくりこ	つくねスティック		しょうゆ、みりん、さけ		17.0
			ずいきのたいたん	さとう	あぶらあげ	<b>ずいき</b>	かつおだし、しょうゆ、みりん、(す)	2.1		
12 (水)			コッペパン		コッペパン				582	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			プッシュェーロ		じゃがいも、ひよこまめ	ウインナーF	<b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、キャベツ ダイストマト、ブロッコリー	とりガラスープ、しょうゆ、とんこつスープ しお、こしょう		22.7
			しろみぎかなのバジルフライ (1こ) ごぼうサラダ		なたねあぶら さとう、エッグケア	ホキのバジルフライ	ごぼう、 <b>にんじん</b>	しょうゆ、しお、(す)		21.4 2.8
13 (木)			ごはん		<b>ごはん</b>				573	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			たまねぎのそぼろに		じゃがいも、いとこんにやく おつゆふ、さとう なたねあぶら	とりひきにく	<b>たまねぎ</b> 、 <b>にんじん</b> 、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ		19.0 14.5
			もやしとにらのいためもの やさいふりかけ (1ふくら)		なたねあぶら	ちくわ	もやし、にら、 <b>にんじん</b> 、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう、しょうゆ ふりかけ(いろいろやさい)		1.8
14 (金)			ごはん		<b>ごはん</b>				657	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			とうがんのスープ		はるさめ、かたくりこ	とうふ	とうがん、 <b>たけのこ</b> 、 <b>にんじん</b> 、しめじ しいたけ、しょうが、 <b>あめねぎ</b>	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ		23.1
			とりにくのあまぎづけ (1こ) キャベツとコーンのサラダ		かたくりこ、なたねあぶら さとう ごまドレッシング	とりにく	キャベツ、 <b>にんじん</b> 、とうもろこし	しお		24.9 2.2

日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう		しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
18 (火)			ごはん		ごはん				659 21.3 22.0 2.5
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なつやさいカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、パプリカ セロリ、さやいんげん、かぼちゃ みずな	とりガラスープ、カレーフレークS カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ		
			チキンウインナー (3ぼん)	なたねあぶら	チキンウインナー				
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ		
19 (水)			こくとうパン	こくとうパン				585 24.2 24.6 2.6	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ なたねあぶら	ぶたにくJ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし にら	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう		
			チキンカツの デミソースがけ (1こ)	なたねあぶら、さとう	チキンカツ		トマトケチャップ、ウスターソース、あかワイン デミグラスソース		
		にんじんシリシリ	おきなわけんの かていりょうり	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお		

7 月 学校給食 栄養摂取量



	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) g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	607	22.6	20.4	2.4	300	2.0	210	0.40	0.44	22	3.6
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18 ~ 21	2.5 未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)

ほこり 菌 つち あせ汗

手は汚れているよ!

給食の前に



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

とうもろこしの皮むき体験

地産地消 とは?



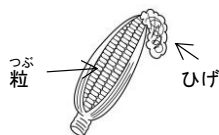
地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。  
泉南市から20km圏内の産地のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、  
ふとじで掲載しています。



「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付させていただくアレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧ができます。



5日(水)に使用する「とうもろこし」は、  
新家 小学校の1・2年生、信達 小学校の2年生  
おのしん 小学校の3年生、鳴滝 小学校の2年生が  
かわねが 皮むきをしてくれます。よろしくお願ひします。



とうもろこしのひげの数とつぶ粒の数は同じです。

きょうだいこんだて

小学校と中学校で同じメニューがある日に、上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。)



(問い合わせ先)  
がっこうきゅうしょく  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389

