



生活リズムを取り戻そう！

長い夏休みの間に、夜更かしや夜食を食べたり、朝遅く起きて朝ごはんを食べない習慣がついたりしていませんか？このままのリズムが続くと、エネルギー不足になったり、体調を崩してしまいます。

勉強や学校行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんは夏の疲れを残さず2学期も元気に登校できるようにしましょう！体を正常に働かせるためには、規則正しい生活をするのが重要です。

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする
- ④1日3回の食事を規則正しくとる



～朝ごはんのバランス～

主食＋主菜＋副菜＋汁もの(牛乳も！)

組み合わせをしっかり食べよう！

1(Cグループ対応)

牛乳	赤		
ご飯	黄		
米	黄		
ご飯と一緒に食べてください			
(基本献立) ビビンバ (温)	(Cグループ) ビビンバ (温)		
牛肉	赤		
ぜんまい	赤		
なたね油	黄		
さとう	黄		
しょうゆ	黄		
もやし	緑		
ほうれん草	緑		
にんじん	緑		
ゆで塩	緑		
ごま油	黄		
青ねぎ	黄		
白ごま	黄		
ワカメスープ (食缶)	赤		
鶏肉	赤		
豆腐	赤		
ワカメ	赤		
春雨	黄		
にんじん	緑		
玉ねぎ	緑		
青ねぎ	緑		
塩	緑		
こしょう	黄		
しょうゆ	黄		
鶏ガラスープ	黄		
蒸ししゅうまい (温)			
コーンしゅうまい	緑		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
746	26.2	20.3	2.7

<p>4</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>カレー粉 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>グリーンピース 黄</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>カレーフレーク(N) 黄</p> <p>カレーフレーク(M) 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ポークウインナー (冷)</p> <p>キャベツ (冷)</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>エネルギー (kcal) 843</p> <p>たんぱく質 (g) 28.0</p> <p>脂質 (g) 25.2</p> <p>塩分 (g) 3.4</p>	<p>5(Aグループ対応)</p> <p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>さわらのかぼ焼き (温)</p> <p>さわら 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>酒 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (温)</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (温)</p> <p>ちやんこ煮 (食缶)</p> <p>つくね 赤</p> <p>豆腐 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>白菜 緑</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>土生姜 緑</p> <p>鶏ガラスープ 緑</p> <p>酒 緑</p> <p>しょうゆ 緑</p> <p>こしょう 緑</p> <p>塩 緑</p> <p>昆布だし 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 822</p> <p>たんぱく質 (g) 31.5</p> <p>脂質 (g) 15.1</p> <p>塩分 (g) 3.4</p>	<p>6</p> <p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>煮込み風ハンバーグ (温)</p> <p>サンバーク 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>しめじ 緑</p> <p>デミグラスソース 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>トマトピューレ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>ジャム (冷)</p> <p>トマトとマカロニのスープ (食缶)</p> <p>ウインナー 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>セロリ 緑</p> <p>マカロニ 黄</p> <p>トマト缶 緑</p> <p>コンソメ 緑</p> <p>こしょう 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 781</p> <p>たんぱく質 (g) 28.8</p> <p>脂質 (g) 25.7</p> <p>塩分 (g) 3.5</p>	<p>7</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>土生姜 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>ゆで塩 緑</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温)</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>チンゲン菜 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>塩 緑</p> <p>こしょう 黄</p> <p>中華だし 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ツナのおぼろ煮 (冷)</p> <p>スパゲティサラダ (冷)</p> <p>ツナ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>きゅうり 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>ハム 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 868</p> <p>たんぱく質 (g) 34.9</p> <p>脂質 (g) 29.6</p> <p>塩分 (g) 3.0</p>	<p>8(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>(基本献立) ブルコギ (温)</p> <p>牛肉 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>コチュジャン 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>ごま油 黄</p> <p>玉ねぎ 黄</p> <p>もやし 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ブルコギ (温)</p> <p>牛肉 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>コチュジャン 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>玉ねぎ 黄</p> <p>もやし 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>春巻き (温)</p> <p>フルーツポンチ (食缶)</p> <p>春巻き 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ダイズゼリーレモン 黄</p> <p>ダイズゼリーりんご 黄</p> <p>ミックスゼリー 黄</p> <p>寒天缶 赤</p> <p>みかん缶 赤</p> <p>黄桃缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 832</p> <p>たんぱく質 (g) 24.3</p> <p>脂質 (g) 27.6</p> <p>塩分 (g) 1.6</p>
<p>11</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>鶏肉の甘酢漬 (温)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>酢 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>切干天根の カレー炒め (温)</p> <p>豚ひき肉 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>土生姜 緑</p> <p>酒 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>にんじん 緑</p> <p>切干天根 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>カレー粉 黄</p> <p>だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>白菜 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>こんにゃく 赤</p> <p>しめじ 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>青ねぎ 赤</p> <p>白玉だんご 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 913</p> <p>たんぱく質 (g) 37.0</p> <p>脂質 (g) 27.2</p> <p>塩分 (g) 3.4</p>	<p>12(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>肉じゃが (温)</p> <p>牛肉 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>こんにゃく 黄</p> <p>グリーンピース 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>かつおだし 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>ブランケットソーゼージ (温)</p> <p>フルーツ缶 (冷)</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり (冷)</p> <p>酢 (冷)</p> <p>しょうゆ (冷)</p> <p>さとう (冷)</p> <p>白ごま (冷)</p> <p>ごま油 (冷)</p> <p>(基本献立) きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>(Cグループ) きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>野菜ふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 827</p> <p>たんぱく質 (g) 30.1</p> <p>脂質 (g) 23.8</p> <p>塩分 (g) 2.7</p>	<p>13</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>豚肉のみそ焼き (温)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>みそ 赤</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>ゆで塩 緑</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>かぼちゃサラダ (冷)</p> <p>フルーツ缶 (冷)</p> <p>ハム 赤</p> <p>かぼちゃ 赤</p> <p>きゅうり 赤</p> <p>ゆで塩 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 黄</p> <p>エッグケア (小袋) 黄</p> <p>黄桃缶 緑</p> <p>りんご缶 緑</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 874</p> <p>たんぱく質 (g) 28.3</p> <p>脂質 (g) 28.3</p> <p>塩分 (g) 1.8</p>	<p>14</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>ササミフライ (温)</p> <p>ササミフライ(I) 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>ゆで塩 緑</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>大根 赤</p> <p>こんにゃく 赤</p> <p>ちくわ 赤</p> <p>がんも(ミニ) 赤</p> <p>じゃがいも 赤</p> <p>さとう 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 872</p> <p>たんぱく質 (g) 33.8</p> <p>脂質 (g) 24.4</p> <p>塩分 (g) 3.2</p>	<p>15</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>鮭のレモンソース (温)</p> <p>鮭 赤</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>赤ピーマン 黄</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>レモン果汁 緑</p> <p>キャベツとツナのスパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>ツナ 赤</p> <p>キャベツ 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>粉かつお 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>ワンダンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤</p> <p>にんじん 赤</p> <p>玉ねぎ 赤</p> <p>もやし 赤</p> <p>にら 赤</p> <p>ワンタンの皮 赤</p> <p>ガラスープ 赤</p> <p>鶏ガラスープ 赤</p> <p>鶏 豚骨スープ 赤</p> <p>豚骨スープ 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>鶏だし 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>こしょう 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>青りんごゼリー 黄</p> <p>青りんごゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 914</p> <p>たんぱく質 (g) 36.3</p> <p>脂質 (g) 26.2</p> <p>塩分 (g) 3.1</p>



月	火	水	木	金
18	19	20	21	22(Aグループ対応)
<p>敬老の日</p> <p>この季節、旬の魚といえば青魚です。青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。</p> <p>また、脂には脳の動きをよくし、記憶力・判断力の向上に働きのあるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血液をサラサラにし、ストレスの軽減やイライラの緩和に働きのあるEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。</p> <p>全校給食なし</p>	<p>魚を食べよう!</p> <p>この季節、旬の魚といえば青魚です。青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。</p> <p>また、脂には脳の動きをよくし、記憶力・判断力の向上に働きのあるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血液をサラサラにし、ストレスの軽減やイライラの緩和に働きのあるEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>米</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>切干大根の炒め煮 (温)</p> <p>切干大根 緑 油揚げ 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>キャベツの昆布あえ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 赤 にんじん 緑 塩昆布 赤 しょうゆ 赤</p> <p>ミニゼリー (冷)</p> <p>みかんゼリー 黄 りんごゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 708 16.9 16.1 1.6</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>米</p> <p>中華丼 (食缶)</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>五目豆 (冷)</p> <p>大豆 赤 にんじん 緑 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 ごぼう 赤 昆布 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>蒸ししゅうまい (冷)</p> <p>ポークしゅうまい 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 742 30.7 10.9 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>米</p> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 こしょう 赤 トマトピューレ 赤 ハヤシフレーク(N) 赤 ハヤシフレーク(R) 赤 トマトケチャップ 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 赤 濃厚ソース 赤</p> <p>オムレツ (冷)</p> <p>オムレツ 赤</p> <p>大根サラダ (冷)</p> <p>大根 緑 ハム 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 赤 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 801 30.5 19.3 3.0</p>
25	26	27	28	29(Cグループ対応)
<p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッペパン</p> <p>カレーうどん(糖) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>チキンナゲット (温)</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>カレーうどん(汗・具) (食缶)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 カレー粉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>和梨ゼリー</p> <p>和梨ゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 867 30.7 27.8 4.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>米</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄</p> <p>さばの煮付け (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 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) 813 32.3 24.5 3.6</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>米</p> <p>ハムカツ (温)</p> <p>ハムカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>ミートスパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 トマト缶 緑 トマトピューレ 緑 グリーンピース 緑 ウスターソース 黄 こしょう 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>ゆかり 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 808 23.4 16.8 2.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>米</p> <p>キャベツの味噌炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 キャベツ 緑 白ねぎ 緑 土生姜 緑 みそ 赤 みりん 赤 酒 赤 中華だし 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> <p>ミンチカツ (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里芋 黄 にんじん 緑 大根 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 804 29.7 22.8 2.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄</p> <p>米</p> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>もやしの和え物 (冷)</p> <p>もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 昆布パウダー 赤 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>パイン缶 (冷)</p> <p>パイン缶 緑</p> <p>揚げきょうざ (温)</p> <p>ぎょうざ 赤 なたね油 黄</p> <p>揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 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) 811 27.3 22.7 2.4</p>

秋の味覚を楽しみましょう



秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

米

新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

しいたけ

低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

さつまいも

加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

りんご

秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。

9月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 (エネルギーの25%~30%) 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	823	29.5	23	2.9	292	4.7	205	0.79	0.53	29	4.2
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

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。



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