


| 日・曜       | はしの日                       | アレルギーなど<br>卵 乳 ヒスタミン | こんだてめい<br>献立名<br>さかなはほねにきをつけてたべましょう<br>パンはちぎってたべましょう<br>よくかんでたべましょう |  | しょくひん<br>食品 と はたらき         |   |   | ちようみりよう<br>調味料 など<br>( )は、下処理で使用します。 | ちゅうがくねん<br>のえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
|-----------|----------------------------|----------------------|---|---|----------------------------|---|---|--------------------------------------|---|
|           |                            |                      |   |   | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま    | からだをつくるのもとになる<br>赤(あか)のなかま                                      | からだのちようしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま                    |                                      |   |
| 1<br>(金)  |                            |                      | ごはん   |   | ごはん                        |   |   |                                      | 587   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   |                            | ぎゅうにゅう  |   |                                      |   |
|           |                            |                      | ちゃんこに   |   |                            | あらびきつくね、とうふ<br>あぶらあげ  | たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b> 、しょうが                    | とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお              | 23.4  |
|           |                            | ★                    | オムレツ (1こ)   | なたねあぶら  | オムレツ                       |   | <b>あおねぎ</b>                                     |                                      | 17.8  |
|           |                            |                      | こんぶまめ   | さとう   | だいず、こんぶ                    |   | しょうゆ、しお   | 2.0                                  |   |
| 4<br>(月)  |                            |                      | コッペパン   |   | コッペパン                      |   |   |                                      | 600   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   |                            | ぎゅうにゅう  |   |                                      |   |
|           |                            |                      | はくさいのシチュー   |   | じゃがいも、なたねあぶら               | ベーコン  | とうもろこし、たまねぎ、にんじん<br><b>はくさい</b> 、ブロッコリー         | シチューフ레이크<br>チキンブイヨン、こしょう             | 20.4  |
|           |                            |                      | つくねスティックのてりやき (1こ)  | なたねあぶら、さとう<br>かたくりこ   | つくねスティック                   |   | しょうゆ、みりん、さけ                                     | 22.7                                 |   |
|           |                            |                      | みかん (1こ)  |   |                            | <b>みかん</b>  |   | 2.5                                  |   |
| 5<br>(火)  | ス<br>プ<br>ー<br>ン<br>な<br>し |                      | ごはん   |   | ごはん                        |   |   |                                      | 607   |
|           |                            |                      | ■   | ぎゅうにゅう  |                            | ぎゅうにゅう  |   |                                      |   |
|           |                            |                      |   | とうふとわかめのみそしる  |                            | とうふ、あぶらあげ、わかめ<br>みそ   | <b>だいこん</b> 、たまねぎ、 <b>あおねぎ</b>                  | けずりぶし                                | 19.8  |
|           |                            |                      |   | がね (1こ) <small>かごしまけんのかきょうどりより</small>  | さつまいも、こむぎこ<br>くろざとう、なたねあぶら |   | ごぼう、にんじん  | さけ、しお、(す)                            | 18.3  |
|           |                            |                      | やきぶたとキャベツのからしあえ   | さとう、なたねあぶら  | やきぶた                       | キャベツ、にんじん   | しょうゆ、ねりがらし                                      | 2.1                                  |   |
| 6<br>(水)  |                            |                      | コッペパン   |   | コッペパン                      |   |   |                                      | 583   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                     |   |   |                                      |   |
|           |                            |                      | カレーうどん  | うどん、じゃがいも<br>なたねあぶら   | ぶたにくJ、ぶたひきにくW              | にんじん、たまねぎ、 <b>あおねぎ</b>  | カレーフ레이크S、かつおだし、しょうゆ                             | 20.2                                 |   |
|           |                            |                      | れんこんチップス  | こむぎこ、なたねあぶら   |                            | れんこん  | しお、からあげこ  | 20.3                                 |   |
|           |                            |                      | パイナップルのかんづめ   |   |                            | パイナップルかんづめ  |   | 2.5                                  |   |
| 7<br>(木)  |                            |                      | ごはん   |   | ごはん                        |   |   |                                      | 599   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                     |   |   |                                      |   |
|           |                            |                      | しらたまだんごじる   | しらたまだんご、さといも  | あぶらあげ                      | たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>  | けずりぶし、しょうゆ、しお                                   | 22.0                                 |   |
|           |                            |                      | わふうおろしハンバーグ (1こ) <small>しんメニュー</small>                              | なたねあぶら、さとう<br>かたくりこ   | サンバーグ                      | <b>だいこん</b>   | しょうゆ、みりん、さけ、す                                   | 16.1                                 |   |
|           |                            |                      | にまめ   | きんときまめ、さとう  |                            |   | しょうゆ、しお   | 1.8                                  |   |
| 8<br>(金)  |                            |                      | ごはん   |   | ごはん                        |   |   |                                      | 601   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                     |   |   |                                      |   |
|           |                            |                      | とうふのちゅうかふうに   | さとう、なたねあぶら<br>かたくりこ   | とうふ、ぶたにくW                  | <b>はくさい</b> 、たまねぎ、にんじん、きくらげ                                     | しょうゆ、とり・とんこつスープ、しお、こしょう                         | 18.9                                 |   |
|           |                            |                      | コーンしゅうまい (2こ)   | なたねあぶら  |                            | コーンしゅうまい  | グリーンピース   | 20.1                                 |   |
|           |                            |                      | うみのめぐみふりかけ (1ふくろ) <small>しんメニュー</small>                             |   | ふりかけ(うみのめぐみ)               |   |   | 2.2                                  |   |
| 11<br>(月) |                            |                      | こくとうパン  |   | こくとうパン                     |   |   |                                      | 601   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                     |   |   |                                      |   |
|           |                            |                      | ぶたにくとはくさいのスープ   | はるさめ  | とうふ、ぶたにくJ<br>あぶらあげ         | <b>はくさい</b> 、たまねぎ、 <b>こまつな</b><br>にんじん、えのきたけ、 <b>あおねぎ</b> 、しょうが | ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ                           | 25.3                                 |   |
|           |                            |                      | しろみざかなのトマトソースがけ   | こむぎこ、なたねあぶら<br>さとう、かたくりこ  | ホキ                         |   | しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ                             | 20.6                                 |   |
|           |                            |                      | もものかんづめ   |   |                            | おうとうかんづめ  |   | 3.0                                  |   |
| 12<br>(火) |                            |                      | ごはん   |   | ごはん                        |   |   |                                      | 646   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                     |   |   |                                      |   |
|           |                            |                      | ハヤシライス  | じゃがいも、さとう<br>なたねあぶら   | ぶたにくW                      | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>ブロッコリー                                     | トマトビュレ、ハヤシフ레이크、のうこうソース<br>デミグラスソース、とりガラスープ、しょうゆ | 20.1                                 |   |
|           |                            |                      | キャベツとコーンのサラダ  | ごまドレッシング  |                            | <b>キャベツ</b> 、にんじん、とうもろこし  | しお  | 20.7                                 |   |
|           |                            |                      | 2.1   |   |                            |   |   |                                      |   |
| 13<br>(水) |                            |                      | コッペパン   |   | コッペパン                      |   |   |                                      | 612   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                     |   |   |                                      |   |
|           |                            |                      | ポトフ   | じゃがいも   | ウインナーF                     | たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b>  | とりガラスープ、しょうゆ、とんこつスープ、しお                         | 21.8                                 |   |
|           |                            |                      | あげぎょうざ (2こ)   | こむぎこ、なたねあぶら<br>さとう  | ぎょうざF                      | <b>だいこん</b> 、ブロッコリー   | こしょう  | 21.5                                 |   |
|           |                            |                      | いちごジャム (1ふくろ)   | いちごジャム  |                            |   | しょうゆ、す  | 2.5                                  |   |
| 14<br>(木) |                            |                      | ごはん   |   | ごはん                        |   |   |                                      | 574   |
|           |                            | ■                    | ぎゅうにゅう  |   | ぎゅうにゅう                     |   |   |                                      |   |
|           |                            |                      | きょうふうおでん  | じゃがいも、こんにやく<br>さとう  | あつあげ、ちくわ                   | <b>だいこん</b> 、にんじん   | みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし                            | 22.4                                 |   |
|           |                            |                      | ぶたにくとキャベツのみそいため   | さとう、なたねあぶら  | ぶたにくW、みそ                   | <b>キャベツ</b> 、 <b>たけのこ</b> 、にんにく、しょうが                            | しょうゆ、しお、こしょう、とんこつスープ                            | 14.1                                 |   |
|           |                            |                      | やさいとざっこのふりかけ (1ふくろ)   |   |                            | ふりかけ(やさいとざっこ)   |   | 1.7                                  |   |
| 15<br>(金) | ス<br>プ<br>ー<br>ン<br>な<br>し |                      | ごはん   |   | ごはん                        |   |   |                                      | 653   |
|           |                            |                      | ■   | ぎゅうにゅう  |                            | ぎゅうにゅう  |   |                                      |   |
|           |                            |                      |   | かぼちゃのみそしる   | じゃがいも                      | あつあげ、みそ   | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん                                  | けずりぶし                                | 24.8  |
|           |                            |                      | ヒ   | さばのこうばいに (1きれ)  | さとう                        | さば  | しょうが  | しょうゆ、さけ、 <b>うめぼし</b> 、みりん            | 22.8  |
|           |                            |                      | こまつなのたいたん   | さとう   | あぶらあげ                      | <b>こまつな</b> 、 <b>はくさい</b>                                       | しょうゆ、かつおだし、みりん、しお                               | 3.0                                  |   |

きょうだいこんだて



しょうがっこう ちゅうがっこう おな  
小学校と中学校で同じメニューがある日に、左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。)

せんなんしで  
とれました

せんなんしで  
とれました

シチューフ레이크は、  
アレルギー(27ひんもく)  
をしようしていません。

| 日・曜       | はしの日 | アレルギー<br>など | 献立名<br>さかなはほねにきをつけてたべましょう<br>パンはちぎってたべましょう<br>よくかんでたべましょう | 食品 と はたらき                    |                            |                                 | 調味料 など<br>( )は、下処理で使用します。                                | ちゅうがくねん<br>のえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |      |
|-----------|------|-------------|---|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--|---|------|
|           |      |             |   | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま      | からだをつくるのもとになる<br>赤(あか)のなかま | からだのちょうしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま    |  |   |      |
| 18<br>(月) |      |             | アップルパン  | アップルパン                       |                            |                                 |  | 605   |      |
|           |      | ■           | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                     | せんざんして<br>とれました                 |  |   |      |
|           |      |             | かぶのスープ  | はるさめ、かたくりこ                   | とうふ                        | かぶ、たけのこ、にんじん、しいたけ<br>しめじ、しょうが   | とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ<br>しお、こしょう、さけ                      |   | 22.3 |
|           |      |             | みそカツ (1こ)   | こむぎこ、パンこ、さとう<br>なたねあぶら、かたくりこ | ぶたにくW、みそ                   |                                 | しお、のうこうソース、トマトケチャップ                                      |   | 23.6 |
|           |      |             | マカロニサラダ   | マカロニ、なたねあぶら<br>コーンクリーム       | ハムF                        | きゅうり、にんじん、とうもろこし                | しお   | 3.2   |      |
| 19<br>(火) |      |             | ごはん   | ごはん                          |                            |                                 |  | 646   |      |
|           |      | ■           | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                     |                                 |  |   |      |
|           |      |             | ふゆやさいかレー  | 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、だいこん<br>カリフラワー、ブロッコリー | とりガラスープ、カレーフレークS<br>カレーフレークN、ウスターソース<br>のうこうソース、トマトケチャップ |   | 20.7 |
|           |      |             | 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                   |                                 |  |   | 20.2 |
|           |      |             | ピーチゼリー (1こ)   | ゼリー(ピーチ)                     |                            |                                 |  | 2.0   |      |
| 20<br>(水) |      |             | コッペパン   | コッペパン                        |                            |                                 |  | 614   |      |
|           |      | ■           | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                     |                                 |  |   |      |
|           |      |             | みそビーフンスープ   | ビーフン、さとう<br>なたねあぶら           | ぶたにくJ、みそ                   | キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし<br>きくらげ、あめねぎ | ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ<br>とり・とんこつスープ、しょうゆ、こしょう            |   | 19.7 |
|           |      |             | かぼちゃひきにくフライ (1こ)  | なたねあぶら                       |                            | かぼちゃひきにくフライ                     |  |   | 27.7 |
|           |      |             | チョコクリーム (1ふくろ)  | チョコクリームM                     |                            |                                 |  | 2.6   |      |
| 21<br>(木) |      |             | ごはん   | ごはん                          |                            |                                 |  | 627   |      |
|           |      | ■           | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                     |                                 |  |   |      |
|           |      |             | キャベツのみそしる   |                              | とうふ、あぶらあげ、わかめ<br>みそ        | キャベツ、たまねぎ、にんじん                  | けずりぶし  |   | 23.8 |
|           |      |             | フライドチキン (1こ)  | なたねあぶら                       | フライドチキン                    |                                 |  |   | 20.7 |
|           |      |             | ゆでブロッコリー  | エッグケア                        |                            | フロッキー                           | しお   |   | 2.8  |
|           |      |             | ミルク (1ふくろ)  | ミルク(コーヒー)                    |                            |                                 |  |   |      |

12 月 学校給食 栄養摂取量

|                 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g                 | 塩分<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>(レチノール当量) g | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|-----------------|---------------|------------|-------------------------|---------|-------------|---------|----------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|
| 泉南市摂取量 (中学年 平均) | 610           | 21.7       | 20.5                    | 2.4     | 318         | 4.4     | 205                  | 0.45                     | 0.46                     | 27          | 3.7       |
| 学校給食 摂取基準 (※)   | 640           | 24.0       | (エネルギーの25~30%)<br>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)

かぜの予防 5つのポイント

- ① 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- ② 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- ③ 外で元気に遊び体力をつける
- ④ 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- ⑤ 外から帰った時、食事前にはうがい・手洗いをを行う

もしかぜをひいたら  
どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質

からだを温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



水分補給も忘れずに!



(問い合わせ先)  
学校給食センター

☎ : 072-484-1389

