

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

### ? 食育って何でしょう ?



近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



### よくかんでいますか？

消化吸収をよくする  
脳が活発になる  
肥満予防  
むし歯予防



よくかむと体によいことがたくさん！

### 食べ方チェック

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い  チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。
- ・食べるのが遅すぎる  よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

生乳	赤		
ご飯	黄		
米	黄		
キャベツと厚揚げの味噌炒め(温)			
豚肉	赤		
にんにく	緑		
土生姜	緑		
塩			
こしょう			
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			
豚骨スープ			
なたね油	黄		
揚げしゅうまい(温)			
ポークしゅうまい	赤		
なたね油	黄		
マカロニサラダ(冷)			
マカロニ	黄		
ゆで塩			
きゅうり	緑		
にんじん	緑		
ツナ	赤		
なたね油	黄		
塩			
こしょう			
コーンクリーム(小袋)	黄		
パン缶(冷)			
パン缶	緑		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
874	28.8	30.1	2.1

<p>4(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 鶏ガラスープ 豚骨スープ 赤ワイン こしょう トマトピューレ ハヤシシレーク(N) ハヤシシレーク(R) トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 濃厚ソース</p> <p>基本献立 オムレツ (冷)</p> <p>オムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 ウスターソース</p> <p>Aグループ チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 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 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 20.8 塩分(g) 2.7</p>	<p>5</p> <p>生乳 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 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こしょう 黄 レモン果汁</p> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 塩 こしょう</p> <p>筑前煮 (冷)</p> <p>鶏肉 赤 さやいんげん 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 たけのこ 緑 ごぼう 緑 かつおだし 黄 しょうゆ さとう 黄 酒 みりん 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) 737 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 17.0 塩分(g) 2.4</p>	<p>6</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>豆腐ハンバーグ野菜あんかけ (温)</p> <p>豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 赤 エリンギ 緑 さとう 黄 本みりん 黄 濃口しょうゆ 片栗粉 黄 水</p> <p>豚肉のケチャップ 炒め(温)</p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 塩 こしょう 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ ウスターソース さとう 黄</p> <p>キャベツの昆布和え (冷)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 にんじん 緑 塩昆布 赤 しょうゆ</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 18.6 塩分(g) 2.4</p>	<p>7</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>すき焼き煮 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 黄 おつゆ麩 赤 焼き豆腐 黄 糸こんにゃく 緑 青ねぎ 黄 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 酒 みりん 黄 削り節 なたね油 黄</p> <p>カレーコロッケ (冷)</p> <p>カレーコロッケ 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩</p> <p>れんこんサラダ (冷)</p> <p>れんこん 緑 ツナ 赤 にんじん 緑 ゆで塩 しょうゆ エッグケア (小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 949 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 32.5 塩分(g) 2.9</p>	<p>8(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</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 黄 ピーマン 緑 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 緑 青ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 削り節 みそ 赤</p> <p>基本献立 焼きぎょうざ (温)</p> <p>ぎょうざ 赤 なたね油 黄 酢 しょうゆ さとう 黄</p> <p>Cグループ 蒸ししゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 酢 しょうゆ さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 13.8 塩分(g) 2.8</p>
--	---	--	--	---

<p>11</p> <p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>煮込み風ハンバーグ (温)</p> <p>ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 グリーンピース 緑 しめじ 緑 デミグラスソース トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース なたね油 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 塩</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>青りんごゼリー 黄</p> <p>野菜スープ (食缶)</p> <p>ベーコン 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 キャベツ 緑 大根 緑 コンソメ 野菜ブイオン こしょう</p> <p>エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 22.1 塩分(g) 3.6</p>	<p>12</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 青ねぎ 緑 削り節 黄 だし昆布 黄 みりん 黄 しょうゆ かつおだし 昆布だし</p> <p>きざみうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>牛肉のしぐれ煮 (温)</p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 清酒 本みりん 黄 さとう 黄 濃口しょうゆ</p> <p>ふりかけ</p> <p>海のめぐみふりかけ 赤</p> <p>(クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 19.3 塩分(g) 2.8</p>	<p>13(Bグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>中華丼 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 いか 赤 酒 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 緑 土生姜 黄 なたね油 黄 塩 こしょう 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 片栗粉 黄</p> <p>スパゲティサラダ (冷)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 きゅうり 緑 にんじん 緑 ハム 赤 なたね油 黄 塩 こしょう コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>基本献立 蒸しかにしゅうまい (冷)</p> <p>かにしゅうまい 赤</p> <p>Bグループ 蒸しコーンしゅうまい (冷)</p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 17.3 塩分(g) 3.3</p>	<p>14</p> <p>白ぶどう&amp;ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです) 緑</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>さわらの煮付け (温)</p> <p>さわら 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ みりん 黄 酒</p> <p>牛肉とピーマンの炒め物(温)</p> <p>牛肉 赤 ピーマン 緑 たけのこ 緑 土生姜 緑 みりん 黄 なたね油 黄 塩 こしょう 酒</p> <p>玉ねぎとじゃがいものみそ汁(食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 13.1 塩分(g) 3.2</p>	<p>15</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>スパイシーチキン (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>キャベツのソテー (温)</p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>和風スパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 ベーコン 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 黄 なたね油 黄 塩 こしょう 粉かつお しょうゆ</p> <p>かぼちゃサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 かぼちゃ 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 塩 こしょう エッグケア (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー(kcal) 861 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 29.0 塩分(g) 1.9</p>
---	---	---	--	---

月	火	水	木	金
18	19(Aグループ対応)	20	21	22
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ハムカツ</b> (温) ハムカツ 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><b>ほうれん草のソテー</b> (温) とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>小松菜とツナの和え物</b> (冷) ツナ 赤 小松菜 緑 <b>にんじん</b> 赤 塩昆布 赤 レモン果汁 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 785 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 24.1 塩分 (g) 2.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>コーヒー牛乳</b> 赤</p> <p><b>ご飯</b> 米 黄</p> <p>ご飯と一緒に食べてください</p> <p><b>(基本献立) 三色そばろ丼</b> (温) 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 <b>にんじん</b> 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 炒り卵 赤 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p><b>(Aグループ) そぼろ丼</b> (温) 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 <b>にんじん</b> 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p><b>ちくわの天ぷら</b> (温) ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶) 豆腐 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 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) 825 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 17.0 塩分 (g) 4.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p><b>白身魚のバジルフライ</b> (温) 白身魚のバジルフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p><b>タルタルはクラスごと袋に入れてあります。</b></p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温) キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>マカロニソテー</b> (温) マカロニ 黄 ゆで塩 黄 とうもろこし 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 ベーコン 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ワンダンスープ</b> (食缶) 豚ひき肉 赤 <b>にんじん</b> 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 もやし 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 787 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 30.8 塩分 (g) 3.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>麻婆豆腐</b> (温) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 緑 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>チキンウインナー</b> (温) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>もやしの和え物</b> (冷) もやし 緑 チンゲン菜 緑 <b>にんじん</b> 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 こしょう 黄</p> <p><b>フルーツカクテル</b> (冷) りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 19.9 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>カレーライス</b> (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 黄 <b>にんじん</b> 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 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><b>チキンカツ</b> (温) チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p><b>キャベツとコーンのソテー</b> (温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 893 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 24.9 塩分 (g) 3.1</p>
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>肉じゃが</b> (温) 豚肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p><b>フランクフルトソーセージ</b> (温) フランクフルト 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>焼き豚とキャベツの和え物</b> (冷) 焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 <b>にんじん</b> 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>のりの佃煮</b> (冷) のりの佃煮 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 17.6 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>コーヒー牛乳</b> 赤</p> <p><b>ご飯</b> 米 黄</p> <p><b>白身魚の甘辛だれかけ</b> (温) 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>チンゲン菜</b> (温) チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>切干大根のカレー炒め</b> (温) 豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 <b>にんじん</b> 緑 切干大根 緑 青ねぎ 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> <p><b>かぼちゃのみそ汁</b> (食缶) かぼちゃ 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 しめじ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 25.9 脂質 (g) 12.6 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>全校給食なし</b></p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>(基本献立) ブルコギ</b> (温) 牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 ごま油 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 もやし 緑 <b>にんじん</b> 緑 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p><b>(Cグループ) ブルコギ(ごまなし)</b> (温) 牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 もやし 緑 <b>にんじん</b> 緑 青ねぎ 緑</p> <p><b>春巻き</b> (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p><b>フルーツポンチ</b> (食缶) ダイゼリーレモン 黄 ダイゼリーりんご 黄 ミックスゼリー 黄 寒天缶 赤 みかん缶 緑 黄桃缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 24.3 脂質 (g) 27.6 塩分 (g) 1.6</p>	

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。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。

6月の地産地消野菜は

玉ねぎ にんじん

地場産物を食べよう!

自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

**サルモネラ**  
おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに!

**ヒスタミン**  
おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように!

**カンピロバクター**  
とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

**腸管出血性大腸菌**  
O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることで生肉などを食べないなどの注意が必要です。

食中毒予防の基本は手洗いです!



6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) (エネルギーの25%~30%)	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	797	28.0	22	2.8	282	3.3	214	0.76	0.49	30	4.0
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

※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ようになります。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

