

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安全安心で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか？



わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



Table for menu item 1 (Monday). Includes items like 牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), スパイシーチキン (温), ゆでキャベツ (温), れんこんサラダ (冷), ふりかけ (冷). Includes a small illustration of a girl and boy.

Table for menu item 2 (Tuesday, B-group). Includes items like コーヒー牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), エビカツ (温), ほうれん草 (温), かぼちゃのみそ汁 (食缶), 蒸ししょうまい (温).

Energy and nutrient table for item 1: エネルギー (kcal) 846, たんぱく質 (g) 27.4, 脂質 (g) 33.4, 塩分 (g) 2.5

Energy and nutrient table for item 2: エネルギー (kcal) 719, たんぱく質 (g) 20.5, 脂質 (g) 12.1, 塩分 (g) 2.5

Table for menu item 5 (Friday). Includes items like 牛乳 (Red), わかめごはん (Yellow), 肉じゃが (温), 揚げしゅうまい (温), 野菜サラダ (冷), フルーツカクテル (冷).

Table for menu item 6 (Saturday, C-group). Includes items like 牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), デジブルコギ (温), フライドポテト (温), ワンタンスープ (食缶).

Table for menu item 7 (Sunday). Includes items like 牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), ガレーライス (食缶), チキンカツ (温), ほうれん草のソテー (温).

Table for menu item 8 (Monday). Includes items like 牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), 野菜炒め (温), さばの煮付け (温), 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶).

Table for menu item 9 (Tuesday). Includes items like 白ぶどう&ほうれん草 (Green), ご飯 (Yellow), 照り焼きハンバーグ (温), 粉ふきいも (温), 白玉だんご汁 (食缶).

Energy and nutrient table for item 8: エネルギー (kcal) 810, たんぱく質 (g) 32.0, 脂質 (g) 24.3, 塩分 (g) 3.4

Energy and nutrient table for item 9: エネルギー (kcal) 717, たんぱく質 (g) 22.1, 脂質 (g) 10.3, 塩分 (g) 2.8

Table for menu item 12 (Friday). Includes items like 牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), コロッケ (冷), キャベツの昆布和え (冷), ゆでブロッコリー (冷), ちゃんこ煮 (食缶).

Table for menu item 13 (Saturday). Includes items like コーヒー牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), 麻婆豆腐 (温), 春巻き (温), 野菜の味噌汁 (食缶).

Table for menu item 14 (Sunday). Includes items like 牛乳 (Red), パン (Yellow), サモシフライ (温), ゆでキャベツ (温), マカロニソテー (温), ポパイシチュー (食缶).

Table for menu item 15 (Monday, A-group). Includes items like 牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), セルフチキンライス (温), オムレツ (温), チキンナゲット (温), バイン缶 (冷), ポテトサラダ (冷).

Table for menu item 16 (Tuesday, C-group). Includes items like 牛乳 (Red), ご飯 (Yellow), チヂミ (温), 揚げしゅうまい (大) (温), もやし炒め物 (温), 豚キムチ (温), ワカメスープ (食缶).

Energy and nutrient table for item 15: エネルギー (kcal) 831, たんぱく質 (g) 27.1, 脂質 (g) 21.6, 塩分 (g) 2.5

Energy and nutrient table for item 16: エネルギー (kcal) 771, たんぱく質 (g) 24.8, 脂質 (g) 21.8, 塩分 (g) 2.7

Table of school lunch menus for November, organized by day (19-30) and group (A/B/C). Each day includes a main menu, ingredient list with color coding, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Salt).

勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

全校なし

11月の地産地消は

キャベツ

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、献立表に太字と下線で記載しています。

11月 学校給食栄養摂取量

Table comparing average nutrient intake of students in Isumi City (e.g., Energy 825 kcal, Protein 29.0g) with the school lunch intake standard (e.g., Energy 830 kcal, Protein 27-41g).

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。(食材等は変わる場合があります。)



※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