



月	火	水	木	金
3(Cグループ対応)	4	5	6	7
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) ブルコギ (ごまあり) (温)</p> <p>牛肉 赤 にんにく 赤 コチュジャン 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 ごま油 黄 玉ねぎ 黄 もやし 黄 にんじん 黄 青ねぎ 黄 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ブルコギ (ごまなし) (温)</p> <p>牛肉 赤 にんにく 赤 コチュジャン 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 黄 もやし 黄 にんじん 黄 青ねぎ 黄</p> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>ワカメスープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 豆腐 赤 ワカメ 赤 春雨 黄 にんじん 黄 玉ねぎ 黄 青ねぎ 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 810 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 25.4 塩分 (g) 2.6</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>スパイシーチキン (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 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>キャベツとコーンのソテー (温)</p> <p>とうもろこし 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ツナそぼろ (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>がぼちやのシチュー (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 かぼちや 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 コロコロ 黄 シチューフレーク 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 25.4 脂質 (g) 23.6 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>白身魚のバジルフライ (温)</p> <p>白身魚のバジルフライ 赤 なたね油 黄</p> <p>マカロニソテー (温)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 トマト缶 緑 トマトピューレ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>がぼちやのシチュー (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 かぼちや 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 コロコロ 黄 シチューフレーク 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 31.9 塩分 (g) 3.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ササミフライ (温)</p> <p>ササミフライ(1) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 削り節 赤</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>金平ごぼう (温)</p> <p>豚肉 赤 ごぼう 赤 にんじん 赤 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>豆腐とほうれん草のみそ汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ほうれん草 赤 青ねぎ 赤 出し昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 774 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 18.8 塩分 (g) 3.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>炊き込みご飯</p> <p>米 黄 炊き込みご飯のもと 黄</p> <p>しっぽううどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>ちくわの天ぷら (温)</p> <p>ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>しっぽううどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 大根 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 里芋 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 818 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 17.5 塩分 (g) 4.8</p>
10	11	12(Aグループ対応)	13	14(Aグループ対応)
<p>白ぶどう&ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>がぼちやひき肉フライ (温)</p> <p>かぼちや挽肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p>キムチとにらの炒め物 (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>豚肉と白菜のスープ (食缶)</p> <p>豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 赤 青ねぎ 赤 なるとかまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 704 たんぱく質 (g) 18.5 脂質 (g) 12.9 塩分 (g) 2.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 じゃがいも 赤 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p>チキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p>小松菜の炒め物 (温)</p> <p>ベーコン 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 塩 赤 こしょう 赤 中華だし 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 907 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 26.4 塩分 (g) 3.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) 三色そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 炒り卵 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 黄</p> <p>(Aグループ) そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 黄</p> <p>フランクフルトソーゼージ (温)</p> <p>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>玉ねぎとじゃがいものみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 赤 じゃがいも 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 899 たんぱく質 (g) 39.4 脂質 (g) 27 塩分 (g) 4.4</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さわらのかば焼き (温)</p> <p>さわら 赤 土生姜 赤 酒 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>ゆでチンゲン菜 (温)</p> <p>チンゲン菜 緑 ゆで塩 緑</p> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 赤 こんにやく 赤 しめじ 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 13.7 塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>菜飯</p> <p>米 黄 大根なめしのもと 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷)</p> <p>卵焼き 赤</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>ハムともやしの炒め物 (冷)</p> <p>ハム 赤 もやし 赤 チンゲン菜 赤 にんじん 赤 キャベツ 赤 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 大根 赤 こんにやく 赤 ちくわ 赤 がんと(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 761 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 16.3 塩分 (g) 2.7</p>

12月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) g	脂質 (エネルギーの20%~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	821	28.5	23.4	3.1	279	2.9	241	0.73	0.49	29	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



月	火	水	木	金
17(Aグループ対応)	18	19	20	21
<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>ビーラシチュー (食缶) 赤 緑 黄 緑 緑 牛肉 にんにく 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース 鶏ガラスープ 豚骨スープ 赤ワイン こしょう ビーラシチューフレーク ウスターソース しょうゆ 濃厚ソース</p> <p>ミンチカツ (温) 赤 黄 ミンチカツ なたね油</p> <p>ほうれん草のソテー (温) 緑 緑 赤 黄 とうもろこし ほうれん草 玉ねぎ ベーコン ゆで塩 なたね油 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>(基本献立) チョコクリーム 黄 チョコクリーム (グラスごと 袋に入れてます)</p> <p>(Aグループ) シヤム 黄 イチゴジャム</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 910 30.7 39.8 5.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>野菜炒め (温) 赤 緑 緑 緑 緑 黄 牛肉 土生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油</p> <p>さばの味噌煮 (温) 赤 緑 赤 黄 さば 土生姜 みそ 酒 さとう しょうゆ</p> <p>チキンウインナー (冷) 赤 黄 チキンウインナー なたね油</p> <p>フルーツカクテル (冷) 緑 黄 りんご缶 ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 834 29.8 27.4 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>照り焼きハンバーグ (温) 赤 緑 緑 緑 黄 もみの木ハンバーグ 玉ねぎ しめじ にんじん さとう みりん しょうゆ 片栗粉</p> <p>フライドポテト (温) 黄 黄 黄 じゃがいも なたね油 小麦粉 から揚げ粉 塩</p> <p>ポトフ (食缶) 赤 緑 緑 緑 鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん 大根 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう</p> <p>ガトーショコラ 黄 ガトーショコラ</p> <p>クリスマス献立</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 815 21.6 19.4 1.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 赤 黄 鶏肉 小麦粉 から揚げ粉 塩 なたね油</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ ゆで塩</p> <p>切干大根の炒め煮 (温) 緑 赤 緑 黄 黄 切干大根 油揚げ にんじん なたね油 さとう しょうゆ かつおだし 削り節</p> <p>かぼちゃのみそ汁 (食缶) 緑 緑 緑 緑 赤 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ だし昆布 削り節 みそ</p> <p>冬至献立</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 820 32.2 23.9 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>和風パスタ (温) 黄 スパゲティ ゆで塩 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ なたね油 塩 こしょう 粉かつお しょうゆ</p> <p>豚肉の生姜炒め (温) 赤 緑 緑 黄 豚肉 玉ねぎ にんじん 土生姜 なたね油 しょうゆ みりん 酒 さとう</p> <p>れんこんサラダ (冷) 緑 赤 緑 緑 黄 れんこん ツナ にんじん とうもろこし ゆで塩 しょうゆ エッグケア (小袋)</p> <p>ふりかけ (冷) 緑 野菜ふりかけ</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 815 25.7 26.6 1.7</p>

牛乳を飲みやすくする簡単レシピを考えました。夜遅くに勉強するときなど、一度試してみてください。

冬にもってこい！簡単牛乳レシピを紹介！

☆ふわふわ甘いバナラミルク☆

<材料> マシュマロ 30g
牛乳 160ml

<作り方> 1、マグカップに半分くらいマシュマロを入れる。
2、マシュマロの入ったマグカップに、牛乳をマグカップ2/3になるくらいまで注ぐ。
3、電子レンジにかける。レンジの様子をみて、ふわ〜ともりあがってきたら、レンジを止める。(600wで2分半くらい)
4、よく混ぜてマシュマロを溶かして出来上がり！

☆きな粉ハニーホットミルク☆

<材料> 牛乳 120ml
きな粉 5g
はちみつ(好み) 5g

<作り方> 1、マグカップ、きな粉とはちみつを入れ、ほんの少しの牛乳を加えてよく混ぜる。
2、残りの牛乳を加えて混ぜる。電子レンジ600wで1分くらい温めて、再び混ぜたら出来上がり！

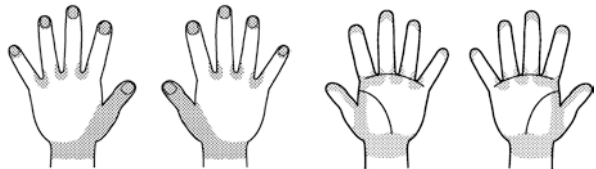
かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所



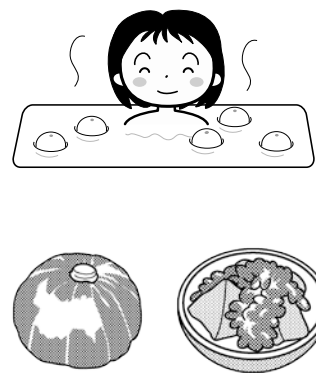
ノロウイルスに注意

冬はノロウイルスが流行します。予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。



冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



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。

**キャベツ
大根
ブロッコリー**

※給食費についてのお願

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

