

日・曜	はしの日	アレルギー など	献立名 さかなは ほねに きをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
3 (月)		■	コッペパン	コッペパン				620
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶたにくとキャベツのカレースープ	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、キャベツ、あかパプリカ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	とりだし、とりガラスープ、カレーフレークN	24.9
		ヒ	アジフライ(1こ) パイナップルのかんづめ	なたねあぶら	アジフライ			23.9 2.1
4 (火)		■	ごはん	ごはん				619
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マーボー豆腐	ごまあぶら、かたくりこ、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにくW、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ 、にんにく つちしょうが、ほししいたけ	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ	24.3
			ちんげんさいのいためもの にまめ	さとう、なたねあぶら きんときまめ、さとう		ちんげんさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ しょうゆ	17.5 2.2
5 (水)		■	こくとうパン	こくとうパン				602
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とうにゅうシチュー	なたねあぶら、かたくりこ じゃがいも	ベーコン、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、 かぼちゃ	コンソメ、しお、こしょう	22.1
			チキンウインナー(3ぼん) ゆでブロッコリー	なたねあぶら ごまドレッシング	チキンウインナー			24.5 2.5
6 (木)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん				612
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ヒ	なめこじる さんまのしょうがに(1きれ) やさしいため	さとう ごまあぶら、なたねあぶら	さんま	たまねぎ、なめこ、はくさい、 あおねぎ つちしょうが	けずりぶし、みりん しょうゆ、さけ しょうゆ、オイスターソース、こしょう	23.4 21.3 2.4
			かやくごはん	かやくごはんのもとM				
7 (金)		■	ごはん	ごはん				668
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あんかけうどん	うどん、かたくりこ	とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 しゅんぎく 、 しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	23.2
			がね(1こ) フルーツゼリー(1こ)	さつまいも、こむぎこ、 くろざとう、なたねあぶら フルーツゼリー(ぶどう)		ごぼう、にんじん	さけ、しお、(す)	17.7 2.3
10 (月)		■	コッペパン	コッペパン				575
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、 あおねぎ 、つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、 こしょう、さけ	22.2 22.5
			てりやきハンバーグ(1こ) もやしのサラダ	なたねあぶら、かたくりこ さとう なたねあぶら	サンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ しお、ちゅうかドレッシング	3.2
11 (火)		■	ごはん	ごはん				623
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふゆやさいのカレー	なたねあぶら、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、 カリフラワー	とりガラスープ、カレーフレークN、カレーフレークS ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	20.7
			コーンのスープに おうとうのかんづめ	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう おうとうのかんづめ	16.0 1.7
12 (水)		■	パンズパン(きりめいり)	パンズパン(きりめいり)				667
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やさいスープ	じゃがいも、はるさめ		にんじん、たまねぎ、きくらげ、セロリ	チキンイオン、くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお	22.8
			みそカツ(1こ) ゆでキャベツ	こむぎこ、パンこ、さとう、 なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、トマトケチャップ、のうこうソース	22.6
13 (木)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん				584
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			しらたまごじる サケのしおやき(1きれ) こまつなのたいたん	しらたまご、さといも なたねあぶら、さとう さとう	サケY あぶらあげ	だいこん、にんじん、 あおねぎ こまつな 、はくさい	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん しお、みりん、しょうゆ かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	24.6 12.8 1.7
			ごはん	ごはん				
14 (金)		■	ごはん	ごはん				606
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きょうふうおでん	さといも、こんにやく、さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	24.5
			ぶたキムチ	さとう、ねりごま、ごまあぶら、 なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく キムチ	しょうゆ、しお、こしょう	14.5
17 (月)		■	アップルパン	アップルパン				656
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぶとウインナーのポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、 かぶ 、にんじん、キャベツ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	23.2
		★	オムレツのきのこのソースがけ(1こ) わふうスパゲティ	なたねあぶら、さとう スパゲティ、なたねあぶら	オムレツ ツナ	ソテーオニオン、えのきだけ、しめじ たまねぎ、 ほうれんそう	デミグラスソース、のうこうソース、トマトケチャップ、 コンソメ かつおだし、しょうゆ、しお	25.6 2.8
18 (火)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん				638
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			けんちんじる	さといも	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、 こまつな 、 あおねぎ	けずりぶし、さけ、みりん、しょうゆ	25.6
		ヒ	さばのみそに(1きれ) うめひじき	さとう ごま、さとう	さば、みそ ひじき	つちしょうが うめほし	しょうゆ、さけ かつおだし、しょうゆ、みりん	22.1 3.0

<給食費についてのお願ひ> 給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることとなります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名	食品と はたらき			調味料 など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)	
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
19 (水)			コッペパン	コッペパン				694	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			チリビーンズ	しろいんげんまめ、さとう なたねあぶら	だいず、ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、 にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、 とんこつスープ、とりガラスープ、ハヤシブレイク、 トマトケチャップ、トマトピューレ、のうこうソース、 しょうゆ、とりだし		29.1 26.1
			ガーリックポテト	なたねあぶら	カットポテト	にんにく	しお、こしょう		2.8
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお、イタリアンドレッシング		
20 (木)	■		ごはん	ごはん				577	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かぼちやのみそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、 みそ	かぼちや、たまねぎ、にんじん、なめこ	けずりぶし		20.7
			たまねぎとぎゅうにくのあまからに	おつゆふ、さとう なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、あおねぎ、みずな	しょうゆ、さけ、みりん		17.0
21 (金)			ごはん	ごはん				599	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 セロリ	コンソメ、しお、くろこしょう		23.7
			フライドチキン(1こ)	なたねあぶら	フライドチキン				18.2
			ほうれんそうのソテー	さとう、なたねあぶら		ほうれんそう、とうもろこし、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ		1.7
			いろいろやさいふりかけ(1ふくろ)	ふりかけ(やさい)					

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

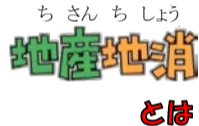
12 月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	622	23.6	20.1	2.3	349	3.6	183	0.34	0.36	20	4.1
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 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)



小学校と中学校で同じメニューがある日に、上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。)



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。泉南市から20km圏内の産地のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。



12月の給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」



寒くて空気が乾燥する冬には、風邪やインフルエンザなどが流行します。

寒い季節に旬をむかえた冬野菜には、風邪予防に欠かせない栄養がたくさん入っています。また、体を温める働きもあります。

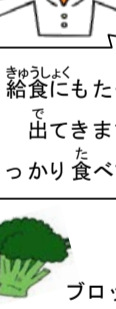
冬野菜をしっかりと食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



給食にもたくさん出てきます。しっかり食べましょう

ビタミンA

皮膚やのどの粘膜を強くし、風邪の原因となる細菌やウイルスが体に入るのを防ぐ働きがあります。

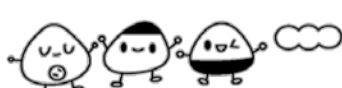


ビタミンC

病気への抵抗力を高める働きがあります。



冬野菜には、ビタミンAやCがたっぷり!



12月から新米です

12月11日(火)から泉南市産の新米を予定しています。品種は、主にヒノヒカリで、他にキヌヒカリ・あきたこまちも使用する予定です。自分たちが住んでいる地域でとれたお米を味わって食べてください。



12月20日(木)は冬至こんだてです!

「かぼちやのみそしる」

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。

今年は12月22日(土)です。

冬至には、昔からかぼちやを食べる風習があります。

これは、かぼちやを食べると風邪をひきにくくなるということと、語尾に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといういい伝えがあるからです。

カロテンやビタミンをたくさん含むかぼちやを食べて元気に過ごしましょう



<お知らせ> 「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付させていただくアレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧ができます。

(問合せ先) 学校給食センター 072-484-1389