



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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
2 (月)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			686	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		25.3	
			なめこじる			あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、 あおねぎ	けずりぶし、みりん	25.5
		ヒ	さんまかばやき(1きれ)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	さんまE		しお、しょうゆ、みりん、さけ	2.3	
3 (火)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			601	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		25.5	
			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	だいごん 、にんじん	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	15.0	
			ホイコーロー	さとう、ごまあぶら、 なたねあぶら	ぶたにく、みそ	キャベツ 、たまねぎ、にんじん、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう、さけ、トウバンジャン	2.0	
4 (水)	ス プ リ ン な し	■	コッペンパン	コッペンパン				655	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		19.8	
			ミートボールシチュー	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 グリーンピース、トマトかん	トマトピューレ、ハヤシブレイク、とりガラスープ、 デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ、 とんこつスープ	29.0	
			キャベツとコーンのサラダ プリンタルト(1こ)	プリンタルト		キャベツ 、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング(ごま)	2.8	
5 (木)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			617	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		22.4	
			ぶたにくとはくさいのスープ	はるさめ	とうふ、ぶたにく、 あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 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、さけ、 くるこしょう、しお	17.8	
			ごぼうのからあげ ひじきまめ	こむぎこ、なたねあぶら さとう	だいや、ひじき	ごぼう	しお、からあげこ、(す) しょうゆ、かつおだし	2.0	
6 (金)	ス プ リ ン な し	■	ことうパン	ことうパン				587	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		20.7	
			ツナとほうれんそうのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、 なたねあぶら	ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、 ほうれんそう 、トマトかん	のうこうソース、ウスターソース、トマトピューレ、 コンソメ、トマトケチャップ、こしょう、しお	18.1	
			フルーツポンチ	サイコロゼリー(ぶどう)		ミックスフルーツのかんづめ		2.1	
9 (月)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			640	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		24.2	
			きょうふうみそじる	さといも	とうふ、みそ	だいごん 、にんじん、 あおねぎ	だしこんぶ、けずりぶし、みりん	20.5	
		ヒ	さばのこうばいに(1きれ) ゆずあえ	さとう	さば	せんなんして とれました うめぼし 、つちしょうが はくさい、 ごまつな 、しめじ	しょうゆ、さけ、みりん ゆずかじゅう、しお、しょうゆ、みりん、こんぶだし	3.6	
10 (火)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			612	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.1	
			キムチチゲ	なたねあぶら、ごまあぶら、 さとう	とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、キムチ	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、 コチュジャン	21.3	
		★	オムレツ(1こ) チンゲンさいのいためもの パンズパン(きりめいり)	なたねあぶら さとう、なたねあぶら パンズパン	オムレツ	チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	1.8	
11 (水)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			656	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.1	
			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、さけ、 しお、こしょう	27.0	
			みそカツ(1こ) ごぼうサラダ	こむぎこ、パンこ、さとう、 なたねあぶら、かたくりこ さとう	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ ごぼう、にんじん	3.3	
12 (木)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			595	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		19.9	
			にくじゃが	じゃがいも、おつゆふ、 いとこんにやく、さとう なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ	14.3	
			きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ みかん(1こ)	さとう、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん、 ほうれんそう 、 にんじん みかん	しょうゆ、みりん、かつおだし	1.5	
13 (金)	ス プ リ ン な し	■	アップルパン	アップルパン				612	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		24.6	
			はくさいのシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、 ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう	19.0	
			しろみぎかなのムニエル(1きれ) コーンのスープに	こむぎこ、なたねあぶら さとう	ホキY	とうもろこし、えだまめ	しお、カレーこ、こしょう とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	3.1	
16 (月)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			591	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		20.0	
			みそにこみうどん	うどん	あぶらあげ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、 しいたけ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、こんぶだし、 かつおだし、しょうゆ	15.0	
			ごぼうのミンチカツ(1こ) パイナップルのかんづめ あじつけのり(1ふくら)	なたねあぶら	ごぼうのミンチカツ	パイナップルのかんづめ		1.6	
17 (火)	ス プ リ ン な し	■	ごはん	ごはん	せんなんして とれました			601	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		21.2	
			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	だいごん 、にんじん、 ごまつな	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	13.8	
			すきやき にまめ	さとう、なたねあぶら きんときまめ、さとう	ぎゅうにく、とうふ	みずな 、たまねぎ、 あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ	1.2	

<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、食材購入に支障が出て、児童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。

**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。)

**ちさんちしょう
地産地消**
じもとでとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南の
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
とほ?す。

お問い合わせ先
学校給食センター
☎ : 072-484-1389



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、下処理で使います。	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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
18 (水)			オリーブパン	オリーブパン				610
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.7
			やさいとミンチのカレー	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、かぼちゃ、セロリ、ブロッコリー	とりガラスープ、カレーフレークS、ウスターソース、カレーフレークN、のうこうソース、トマトケチャップ	23.9
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2.5
			ミニゼリー(1こ)	ゼリー(レモン)B				
19 (木)			ごはん	ごはん				637
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.1
			かぼちやのみそしる		あつあげ、みそ	かぼちや、たまねぎ、にんじん、 あめねぎ	けずりぶし	18.1
			さけのにおろし	こむぎこ、なたねあぶら さとう	サケM	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.1
			ちくぜんに	こんにやく、さとう、 なたねあぶら	とりにく	れんこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)	
20 (金)			コッペパン	コッペパン				610
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.2
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	コンソメ、しお	28.6
			ハンバーグのトマトソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	ハンバーグ	ソテーオニオン、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ、 とりガラスープ、のうこうソース、しお	2.4
		■	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお、ドレッシング(ごま)	
23 (月)			ごはん	ごはん				629
		■	アシドミルク		アシドミルク			18.0
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、セロリ、 ブロッコリー	コンソメ、しお、くろこしょう	19.5
			フライドチキン(1こ)	なたねあぶら	フライドチキンK		しお、コンソメ、トマトケチャップ	2.2
			セルフケチャップライス	なたねあぶら、さとう	ウインナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし		
		クリスマスケーキ(1こ)	ケーキ(いちご)					

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)	621	22.3	20.4	2.3	332	3.7	196	0.34	0.34	18	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)

12月の給食目標 「寒さに負けない体をつくろう」

本格的に寒くなってきました。冬の寒さに負けない体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。

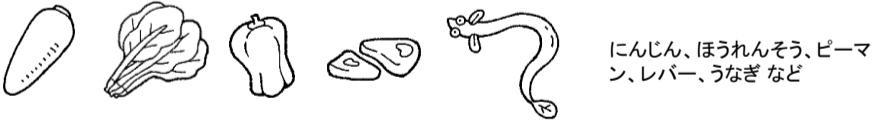


体の免疫力や抵抗力を高めるために...

ビタミンC ウイルスや細菌とたたかう白血球の働きを強化し、抵抗力を高める働きがあります。



ビタミンA のどや鼻の粘膜や肌の状態を正常に保つ働きがあります。粘膜や皮膚はウイルスから体を守る働きがあるので、免疫力の強化につながります。



たんぱく質 寒さで消えうした体力を回復させます。また、抵抗力をつけてくれます。

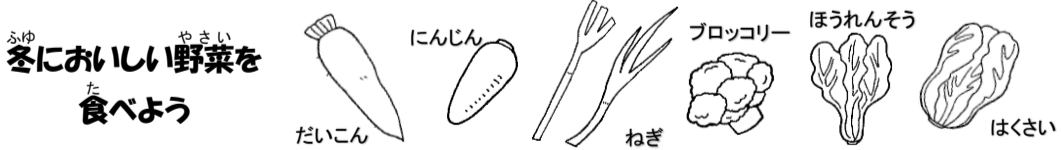


を積極的にとりましょう。

今年のはかせをひきま宣言! **かぜ予防のポイント**

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



12月のこんだてから

12月19日(木)は冬至献立

今年の冬至は、12月22日(日)です。
冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。
冬至には、かぼちやを食べると風邪をひかないという言い伝えがあります。
また、「ん」のつく食べものを食べると幸運が得られるという言い伝えもあります。
19日の給食は、かぼちや(なんきん)とにんじんが入った味噌汁、れんこんとにんじんが入った筑前煮です。
風邪に負けないように、幸運が得られるようにしっかりと食べましょう。

12月23日(月)はクリスマス献立

12月25日(水)はクリスマスです。
23日は、クリスマス献立として、アシドミルク、コンソメスープ、フライドチキン、セルフケチャップライス、クリスマスケーキが出ます。
アシドミルクはドリンクタイプのヨーグルトです。セルフケチャップライスは、ごはんに混ぜて食べましょう。クリスマスケーキは、卵・乳類・小麦を使用していません。
23日は2学期最後の給食になります。みんなで楽しく食べましょう。

