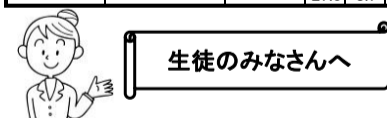


Table with 5 columns (Month, 8(A), 9(B), 10, 11(C), 12(A)) and 5 rows (15, 16(A), 17, 18(A), 19). Each cell contains a menu with ingredients, preparation methods, and nutritional values.

*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。



生徒のみなさんへ

冷たい状態で提供するおかずです。

温かいおかずは、各校の配膳室のスチームコンベクションオープンで再加熱して、温かい状態で提供します。

ごはん

紙パックです。

食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

※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。

☆ 給食は、毎日、牛乳がつきます。アレルギー等で牛乳が飲めない場合はお茶に変更しています。

☆ 温かい副食・冷たい副食・食缶を組み合わせ献立になります。

☆ 月に二回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)

☆ 毎日「はし」を持ってきてください。きれいに洗って持ってきてください。スプーンがいる日は献立表にスプーンの絵を載せています。献立表を確認し、忘れず持ってきてください。

6 月 学校給食栄養摂取量

Table with 12 columns (Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, Fiber) and 2 rows (Average intake, Standard intake).



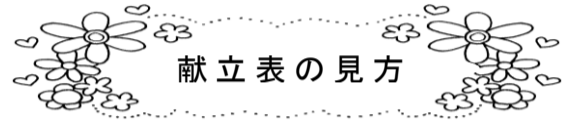
地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいとされています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

にんじん
青ねぎ

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

月	火	水	木	金
22	23	24	25	26 (Cグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>みそカツ (温) ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄</p> <p>キャベツとツナのスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 黄 しょうゆ 黄</p> <p>里芋と団子の煮物 (冷) 里芋 黄 白玉だんご 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 野菜ふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 720 たんぱく質 (g) 17.4 脂質 (g) 18.8 塩分 (g) 1.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>沖縄料理の日</p> <p>タコライス (温) 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 赤ワイン 緑 トマトソース 緑 トマトケチャップ 黄 チリソース 黄 ウスターソース 黄 チリパウダー 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (冷) キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p>もずくスープ (食缶) もずく 赤 玉ねぎ 緑 鶏肉 赤 煮ねぎ 赤 中華だし 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>パイン缶 (冷) パイン缶 緑</p> <p>ご飯にゆでキャベツ、タコライスの具をのせて食べてください。</p> <p>エネルギー (kcal) 850 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 25.0 塩分 (g) 3.2</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の煮込み (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にら 黄 にんにく 緑 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄</p> <p>粉ふきいも (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 もやし 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 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) 887 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 22.9 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>サーモンフライ (温) サーモンフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>ゆでとうもろこし (温) とうもろこし 緑 ゆで塩 黄</p> <p>じゃがいものミートソース煮 (食缶) 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 グリーンピース 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>ジャム (食缶) ブルーベリージャム 黄 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 24.6 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) チヂミ (温) チヂミ 黄 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>(Cグループ) 揚げしゅうまい(大) (温) ポークしゅうまい(大) 赤 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>もやし炒め物 (温) にら 緑 もやし 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 緑 中華だし 緑 塩 緑 こしょう 緑 しょうゆ 緑 なたね油 黄</p> <p>ゆでチンゲン菜 (温) チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p>チゲ風豚汁 (食缶) 豚肉 赤 なたね油 黄 白菜キムチ 緑 白菜 緑 にんじん 緑 白ねぎ 緑 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 えのき 緑 小松菜 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 だし昆布 緑 酒 赤 コチュジャン 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 755 たんぱく質 (g) 23.8 脂質 (g) 21.5 塩分 (g) 2.4</p>

29	30
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーライス (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 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>チキンナゲット (冷) チキンナゲット 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>天根サラダ (冷) 大根 緑 ハム 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 870 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 25.5 塩分 (g) 3.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>コロッケ (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>豚肉のケチャップ炒め (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 さとう 黄</p> <p>トックスープ (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 トック 黄 にんじん 緑 もやし 緑 煮ねぎ 赤 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>ふりかけ (食缶) のりかつおふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れてあります)</p> <p>エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 25.4 脂質 (g) 18.5 塩分 (g) 3.0</p>



栄養三色

黄...エネルギーのもとになる
(炭水化物・脂質)
赤...からだをつくるもとになる
(たんぱく質・無機質)
緑...からだの調子をととのえる
(ビタミン)

アレルギー対応献立がある日は、基本献立は(基本献立)、アレルギー対応献立は(Aグループ)・(Bグループ)・(Cグループ)と横並びに載せています。他の献立は基本献立もアレルギー対応献立も同じです。

<アレルギー対応献立>

- ・ Aグループ...「卵・乳」を使用していません。
- ・ Bグループ...「えび・かに」を使用していません。
- ・ Cグループ...「ごま・カシューナッツ」を使用していません。

6月23日(火)は沖縄県の料理を提供します！
6月23日は「沖縄慰霊の日」です。1945年6月23日、3カ月近く続いた沖縄戦で旧日本軍の組織的な戦闘が終結しました。多くの人が犠牲となった壮絶な地上戦から75年。みなさんも、沖縄県の料理を食べながら、平和について考えてみてください。



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

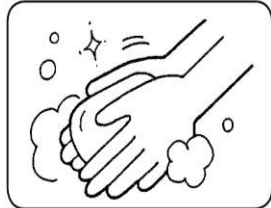


◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

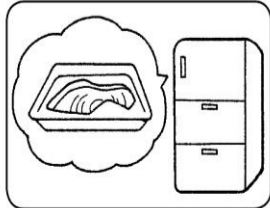
つけない

増やさない

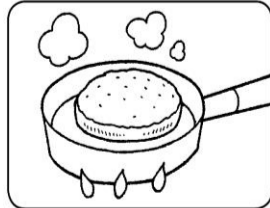
やっつける



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

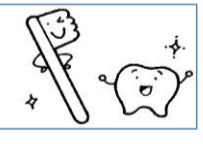


食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分のできることを実践しましょう。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。



かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉