



Main table with columns for date, allergen, name, food, and energy. Includes handwritten notes and checkboxes for 'senzan' status.

<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。

学校給食センター (問合せ先) ☎ : 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のえる 緑(みどり)のなかま			
26 (金)	■		ごはん	ごはん	せんなんしてとれました	せんなんしてとれました		574	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			ハヤシライス	じゃがいも、なたねあぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく	アレルギーフリーハヤシフレーク、コンソメ、トマトケチャップ、のうこうソース、ウスターソース		20.2 15.4
			こまつなとじゃこのいためもの	ごま、さとう、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうゆ、さけ		2.1
29 (月)	■		ごはん	ごはん	せんなんしてとれました	せんなんしてとれました		591	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、なたねあぶら、いとこんにやく、おつゆふ、さとう	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、しょうゆ、みりん		19.4 16.0
			ピーマンとにんじんのきんぴら	さとう、なたねあぶら	ちくわ	にんじん、ピーマン	しょうゆ		1.4
30 (火)	■		こくとうパン	こくとうパン					
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		せんなんしてとれました			
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー	コンソメ、しお、しょうゆ		607 21.7
			ツナのトマトマカロニ	マカロニ、さとう、なたねあぶら	ツナ	さす、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、のうこうソース、しお、こしょう		18.6
			さんしょくゼリー(1こ)	さんしょくゼリー					2.5

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、品数を減らして給食を提供します。

※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。

6 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)	600	22.6	18.2	2.3	301	3.3	228	0.33	0.33	19	3.6
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)

献立表の見方

○はしの日

「スプーンなし」の記載がある日は、はしのみで、スプーンはつきません。(1年生の1学期は、毎日 はしとスプーンがつきます。)

日・曜	はしの日	アレルギーなど	アレルギー		
			卵	乳	ヒスタミン
1 (木)	スプーンなし	★	■	ヒ	

○食物アレルギーなどについて

- <卵を使用している献立>
たまご 卵の欄に ★印
- <乳を使用している献立>
にゅう 乳の欄に ■印
- <ヒスタミンが多い食材を使用している献立>
ヒスタミンの欄に ヒ印

○使用食品

献立ごとに使用している食品を、体の中でのはたらきにわけて記載しています。

食品 と はたらき			調味料 など
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のえる 緑(みどり)のなかま	()は、下処理で使います。
ごはん			
じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、セロリ	とりガラスープ、カレーフレークS、カレーフレークN、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ

○きょうだいこんだて

小学校と中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。)

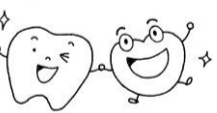


6月の給食目標

「よくかんで食べよう」



6月4日~10日は



歯と口の健康週間

歯と口の健康を保つことは、食事をする上でとても大切なことです。歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか考えてみてください。今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べることを意識してみよう。

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「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

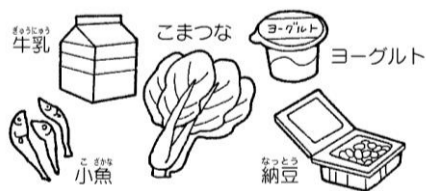
ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はっきり
ぜ 全力投球	の 脳の発達	は 歯の病気を予防
い 胃腸快調	が がん予防	

(学校食事研究会「よくかむ」8大効用)



歯を強くする
カルシウムが多い食べ物

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



地産地消

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、体に良いと言われてます。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。



また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしてとれました」と記載しています。

6月の旬の食べものを紹介します。

<p><玉ねぎ> 泉南地域の特産品です。6月は泉南市でとれたものを使用します。</p>	<p><水なす> 泉南地域の特産品です。6月は泉南市でとれたものを使用します。</p>	<p><梅> 泉南市の金熊寺でとれた梅を使用します。6月頃に実が出来ます。</p>
---	---	---

6月23日(火)は沖縄県の料理が登場します。

6月23日は沖縄「慰霊の日」です。それにちなんで沖縄県の料理を提供します。沖縄そばは、沖縄県の郷土料理で、豚骨のスープに鰹や昆布などを合わせただしに「沖縄そば」という麺が入った料理です。給食ではうどんと代用しています。豚肉の角煮は、沖縄県の郷土料理で、沖縄県では「ラフテー」と呼びます。沖縄そばの具としても用いられているので、沖縄そばに入れて食べるのがおすすめです。黒糖は、サトウキビから作られますが、沖縄県ではたくさんのサトウキビが栽培されています。給食には、黒糖パンを提供します。沖縄県の料理を味わってください。