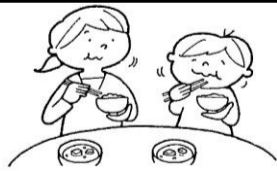


月	火	水	木	金
1	2(Bグループ対応)	3	4	5(Aグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さわらのかば焼き (温)</p> <p>さわか 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>チンジャオロース (温)</p> <p>牛肉 赤 しょうゆ 赤 酒 黄 たけのこ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 オイスターソース 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 片栗粉 黄</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>ミネゼリー (冷)</p> <p>ミネゼリー(みかん) 黄 ミネゼリー(りんご) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 23.7 塩分 (g) 2.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>(基本献立) エビカツ (温)</p> <p>エビカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>(Bグループ) 白身魚のバジルフライ (温)</p> <p>白身魚のバジルフライ(A) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>かぶとチキンのクリームシチュー (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 とうもろこし 緑 かぶ 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>チンゲン菜のソテー (温)</p> <p>チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 720 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 24.3 塩分 (g) 4.2</p>	<p>文化の日</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーうどん(類) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>ウインナー 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>カレーうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 青ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 19.3 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ジョア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉のレモンソース (温)</p> <p>鶏肉 赤 酒 赤 塩 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 レモン果汁 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>牛ひじきそば (温)</p> <p>牛ひじき 赤 芽ひじき 赤 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄</p> <p>(基本献立) かき玉汁 (食缶)</p> <p>卵 赤 豆腐 赤 もみじ型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) すまし汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 もみじ型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 塩 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 856 たんぱく質 (g) 35.9 脂質 (g) 24.9 塩分 (g) 2.1</p>
<p>8</p> <p>生乳 赤</p> <p>菜飯 米 黄</p> <p>菜飯のもと 黄</p> <p>クリスマスチキン (温)</p> <p>クリスマスチキン(M) 赤 なたね油 黄</p> <p>タコとなすのトマト煮 (温)</p> <p>タコ 赤 なす 緑 玉ねぎ 緑 トマト缶 緑 にんにく 緑 コンソメ 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんにく 緑 こんにゃく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>11月8日はいい歯の日</p> <p>しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！</p> <p>エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 18.1 塩分 (g) 4.1</p>	<p>9(Cグループ対応)</p> <p>野菜ジュース (アレルギーは、オレンジ・りんごです)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) チャブチ (ごまあり) (温)</p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんにく 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 ごま油 黄</p> <p>(Cグループ) チャブチ (ごまなし) (温)</p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんにく 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄</p> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>中華スープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 トック 黄 にんにく 緑 もやし 緑 青ねぎ 緑 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) 720 たんぱく質 (g) 19.1 脂質 (g) 14.9 塩分 (g) 2.4</p>	<p>10(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮭の甘辛タレかけ (温)</p> <p>鮭 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>枝豆とコーンのスープ煮 (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 むき枝豆 緑 鶏がらスープ 黄 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄</p> <p>(基本献立) パンパシ (ごまあり) (冷)</p> <p>チキンフレーク 赤 きゅうり 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 もやし 緑 練りごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄 ごま油 黄</p> <p>(Cグループ) パンパシ (ごまなし) (冷)</p> <p>チキンフレーク 赤 きゅうり 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 もやし 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>カットゼリー (冷)</p> <p>カットゼリーはちみつレモン 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 18.5 塩分 (g) 1.7</p>	<p>11</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>セルパケチャップライス (温)</p> <p>ウインナー 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイオン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>ミンチカツ (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>ポトフ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイオン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 23.5 塩分 (g) 3.1</p>	<p>12</p> <p>生乳 赤</p> <p>炊き込みご飯 米 黄</p> <p>炊き込みごはんのもと 黄</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 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>焼き豚とキャベツの和え物 (冷)</p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんにく 緑 ゆで塩 黄 昆布だし 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 774 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 18.7 塩分 (g) 4.5</p>

*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。

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度

1 ← → 10

プリン、食パン、ごはん、とりのもも肉、にんじん、トマト、りんご、だいこん、れんこん、さきいか

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。

地場産物を食べよう!

- ・ 8日(月)の「タコとなすのトマト煮」のタコは泉南市産の泉ダコを使用しています。
- ・ 22日(月)の「里芋コロッケ」は、泉南市産の里芋を使用しています。

地元で作られた食材を味わってください(^^)



11月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%~20%)	脂質 (g) (エネルギーの20%~30%)	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	825	29.0	23	3.1	287	3.0	210	0.73	0.53	29	4.2
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	7.0



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。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。

キャベツ
だいこん
三つ葉

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



Table for November 15-19 (Monday-Friday). Columns: 15, 16(Aグループ対応), 17(Aグループ対応), 18, 19(Aグループ対応). Rows: Menu items (e.g., 生乳, ご飯, ハンバーグ, フライドポテト), Nutritional values (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分).

Table for November 22-26 (Monday-Friday). Columns: 22, 23, 24, 25, 26(Aグループ対応). Row 23: 11月23日は 勤労感謝の日 (November 23rd is Labor Thanksgiving Day). Rows: Menu items (e.g., 生乳, ご飯, 里芋コロッケ, 豚キムチ), Nutritional values.

勤労感謝の日に 思いを伝えよう (On Labor Thanksgiving Day, let's convey our thoughts). Includes illustrations of people, a thank-you message, and a list of ingredients for 'いただきます' (I thank you for the food) and 'ごちそうさま' (Thank you for the meal).