

Table with columns for Date, Day of Week, Allergy, Name, Food, Seasoning, and Energy. Rows include meals like 'ごはん', 'ぎゅうにゅう', 'さつまじり', etc., with energy values in kcal.

給食費について

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。

※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。

（問合せ先） 学校給食センター ☎ : 072-484-1389

日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょ パンはちぎってたべましょ よくかんでたべましょ	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	からだをつくるのもとになる 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 (金)			ごはん	ごはん				599
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぶのみそしる	さといも	とうふ、みそ	かぶ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	24.6
		ヒ	さわらのてりやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら		しお、しょうゆ、みりん、さけ	18.0
			ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	2.2
22 (月)			ごはん	ごはん				593
		■	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、おつゆふ、さとう、いとこんにやく、なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	しょうゆ、さけ、みりん	21.1
			やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	15.6
			ふりかけ(1ふくら)			ふりかけ(やさいとざっこく)		1.7
24 (水)			まいたけごはん	ごはん				663
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はくさいのみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	24.6
		ヒ	さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが、うめぼし	しょうゆ、さけ、みりん	22.4
			さといものふくめに	さといも、さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	4.2
25 (木)			コッペパン	コッペパン				587
		■	アシドミルク		アシドミルク			
			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	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	とりガラスープ、アレルゲンフリーカレーフレーク、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	21.5
			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	16.1
			みかん(1こ)			みかん		2.5
26 (金)			ごはん	ごはん				605
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			わかめスープ		わかめ、とうふ	だいこん、あおねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	23.7
			ビビンバ	ごま、ごまあぶら、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	もやし、にんじん、ほうれんそう、にんにく	コチジャン、しょうゆ、さけ、ちゅうかだし	18.9
			ぶどうまめ	さとう	だいち		しょうゆ	2.1
29 (月)			ごはん	ごはん				597
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、はくさい	けずりぶし、みりん	19.8
			さといもコロッケ(1こ)	さといもコロッケ、なたねあぶら				17.9
			こまつなとツナのあえもの	ごまあぶら、さとう	ツナ	こまつな	しょうゆ	2.3
30 (火)			おさつパン	おさつパン				604
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あんかけラーメン	ラーメン、かたくりこ	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、はくさい、あおねぎ	とりガラスープ、しお、こしょう、みりん、さけ、しょうゆ	21.2
			ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお、ドレッシング(ごま)	20.4
			りんごタルト(1こ)	タルト(りんご)				1.9

11 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)	608	22.8	18.9	2.3	316	2.8	158	0.32	0.34	17	3.8
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	4.5 以上

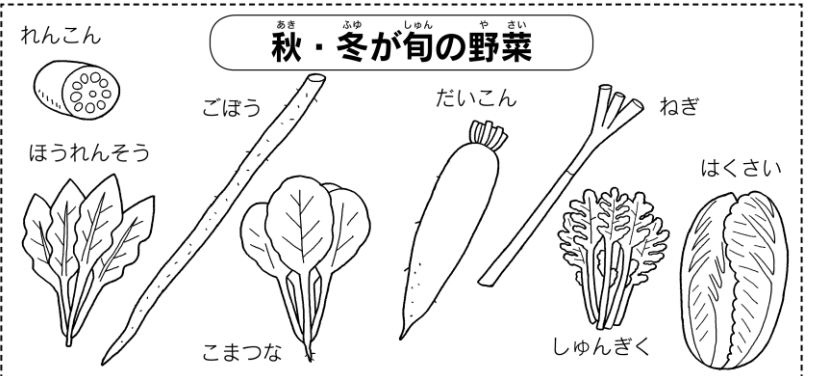
(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)

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)

地産地消 とは?
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。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。
【今月の泉南市の食材】うめぼし、さといもコロッケ、たこ

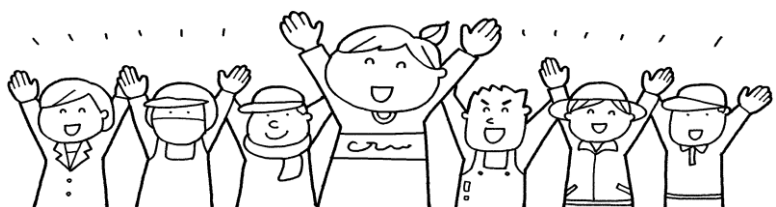
11月の給食目標 「旬の食べものを味わおう」

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。旬にとれた野菜は栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとるようにはしてみましよう。



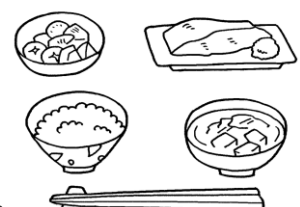
想像してみよう! 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

10日(水)「がね」

鹿児島県

「がね」は鹿児島県の郷土料理で、揚げた姿が「かに」(鹿児島弁でがね)に似ていることからこのように呼ばれています。鹿児島県の特産であるさつまいもとにんじんの野菜を太目の千切りにしたものに衣をつけて揚げられています。

