

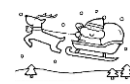


日・曜	はしの日	アレルギー など	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (水)			ごはん	ごはん				603
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			キムチゲ	なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、キムチ	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、コチジャン	24.9
		★	オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			19.5
2 (木)			しらすぼしだいこんおろし		ちりめんじゃこ	だいこん	しょうゆ	2.5
		■	おさつパン	おさつパン				591
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぶとウインナーのポトフ	じゃがいも	ウインナー	かぶ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	21.6
3 (金)			とりにくのトマトに	オリーブオイル、さとう	とりにく	たまねぎ、しめじ、トマトかん、にんにく	トマトケチャップ、ローリエ、しお、こしょう コンソメ	20.7
		■	ヨーグルト(1こ)			ヨーグルト(ファイバー)		2.3
		○	かやくごはん	ごはん		かやくごはんのもと		622
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (月)			しらたまもち、さといも	しらたまもち、さといも	あぶらあげ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	25.9
			しらたまだんごじる	なたねあぶら、さとう、ごま、かたくりこ	さわら、みそ		しお、みりん、さけ、しょうゆ	17.9
		ヒ	さわらのごまみそだれかけ(1きれ)	なたねあぶら、さとう	ベーコン	たまねぎ、ニラ、にんじん、キャベツ	ちゅうがだし、こしょう、しょうゆ	2.6
			やさしいため					
7 (火)		■	ごはん	ごはん				644
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	21.6
			ユーリンチー	かたくりこ、なたねあぶら、ごまあぶら、さとう	とりにく	ながねぎ	しお、こしょう、しょうゆ、す	23.2
8 (水)			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	2.1
			のりふりかけ(1ふくら)		ふりかけ(のり)			
		■	こくとうパン	こくとうパン				631
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9 (木)			チリビーンズ	さとう、なたねあぶら	ミックスビーンズ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、トマトケチャップ、トマトピューレ、のうこうソース、とりだし、ハヤシブレイク	27.1
			ベーコンポテト	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ	21.8
			みかん(1こ)			みかん		2.5
		○	ごはん	ごはん				620
10 (金)		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ	けずりぶし	23.9
		ヒ	さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	21.1
			ゆずあえ	さとう		はくさい、こまつな、しめじ	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	2.5
13 (月)			オリーブパン	オリーブパン				653
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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	22.7
			くろげわぎゅうのステーキマスタードソースがけ(1まい)	なたねあぶら	ぎゅうにく		しお、こしょう、ステーキソース(マスタード)、トマトケチャップ、ウスターソース	32.8
14 (火)			わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、しお	2.0
		■	ごはん	ごはん				619
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりすき	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しんぎく	しょうゆ、さけ、みりん	22.4
15 (水)			きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ	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	しょうゆ、みりん、かつおだし	16.2
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ	1.9
		■	ごはん	ごはん				646
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 (月)			チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、にんにく	アレルギーフリーカレーフレーク、ウスターソース、トマトケチャップ、とりガラスープ、のうこうソース	19.4
			キャベツとコーンのソテー	なたねあぶら	ウインナー	キャベツ、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	20.2
			サイコロゼリー	サイコロゼリー(はくとう)				1.8
		■	パンズパン(きりめいり)	パンズパン				609
14 (火)			ジョア		ジョア(マスカット)			
			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	19.8
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、かたくりこ、さとう、なたねあぶら	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	20.7
			ごぼうサラダ	さとう		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、エッグケア、(す)	2.9
15 (水)		■	ごはん	ごはん				632
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	26.7
			ぎゅうひじきそぼろ	なたねあぶら、さとう	ぎゅうひじきに、ひじき		さけ、みりん、しょうゆ	16.3
15 (水)			ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ	2.2

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ようになります。給食費は毎月、決められた期日まで納入してください。

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	食品 と はたらき			調味料 など	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	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる			
16 (木)			コッペパン	コッペパン				593	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミネストローネ	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、セロリ、かぼちゃ	トマトジュース、しお、コンソメ、トマトケチャップ		22.7
			きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん	しょうゆ		21.2
			えだまめとコーンのスープにブルーベリージャム(1ふくら)	さとう		えだまめ、とうもろこし	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう		2.8
17 (金)			ごはん	ごはん				618	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじり	さつまいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、 あおねぎ	かつおだし、けずりぶし		21.8
			あなごのかばやき(1きれ)	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	あなご		しお、しょうゆ、みりん、さけ		19.5
		だいこんとベーコンのにも	なたねあぶら、さとう	ベーコン	だいこん 、にんじん	しょうゆ、みりん	1.7		
20 (月)			ごはん	ごはん				599	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ふのすましじり	おつゆふ、かたくりこ	わかめ	だいこん 、たまねぎ、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		19.3
			キャベツ入りミンチカツ(1こ)	なたねあぶら	ミンチカツ(キャベツ)				17.1
			パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ			1.7
21 (火)			メープルパン	メープルパン				600	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ、なたねあぶら	ぶたひきにく	キャベツ 、たまねぎ、にんじん、ニラ	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう		27.6
			ホキのレモンマリネ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、さとう	ホキE	たまねぎ、あかパブリカ、キパブリカ	しお、こしょう、しょうゆ、す、レモンかじゅう		21.0
22 (水)			チンゲンさいのいためもの	さとう、なたねあぶら		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	2.6	
			サケわかめごはん	ごはん	サケわかめごはんのもと			589	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ほうとう「やまなしけん」のきょうどりょうりです	うどん、さといも	あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、 だいこん 、にんじん、ながねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん		19.8
		ちくぜんに「とうじ」こんだてです。	こんにやく、さとう、なたねあぶら	とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)	14.7		
23 (木)			プチゼリー	プチゼリー(りんご)				2.5	
			コッペパン	コッペパン				631	
	■		アシドミルク「クリスマス」こんだてです。		アシドミルク				
			ホワイトシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	ホワイトルウ、こしょう、コンソメ		19.2
			フライドチキン(1こ)	なたねあぶら	フライドチキン				21.5
		キャベツとコーンのサラダ			キャベツ 、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング(ごま)	2.7		
		クリスマスケーキ(1こ)	ケーキ(チョコ)						

※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。

たまごにゆるいこむぎこをつかっていないケーキです。

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)	618	22.7	20.3	2.3	324	2.8	201	0.31	0.33	20	4.2
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」

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：米・キャベツ・大根・白菜・あなご・キャベツ入りミンチカツ

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。)

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

今月は山梨県の郷土料理です!

12月22日「ほうとう」

ほうとうは、小麦粉を練り、平らに切った「ほうとう麺」をかぼちゃ、ねぎ、しいたけなどのたっぷりの具材とともに、みそ仕立ての汁で煮込んだ山梨県の郷土料理です。給食では、かぼちゃの入ったみそ仕立ての汁にうどんをいれて提供します。



◎12月22日(水)「冬至こんだて」

冬至とは、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、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。

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。

22日の給食は、うどん(うどん)、なんきん(かぼちゃ)、にんじんが入ったほうとう、れんこんが入った

筑前煮です。風邪をひかないように、また、幸運が得られるようにしっかりと食べましょう。

《冬至の七種》

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん(うどん)



◎12月9日(木) 黒毛和牛のステーキ マスタードソースがけ

機内食の会社とのコラボレーション献立です。機内食で使っている、マスタードソースを学校給食用にアレンジしたものを、黒毛和牛のステーキにかけて提供します。

◎12月17日(金) あなごのかば焼き

泉南市でとれたあなごを、かば焼きにして提供します。

◎新米

12月から泉南市産の新米を使用する予定です。泉南市のお米を味わって食べてください。

◎12月20日(月) キャベツ入りミンチカツ

泉南市でとれたキャベツを、ミンチカツにして提供します。

