



Main table containing school lunch menus for days 2 through 13. Each day's menu includes items like rice, soup, and side dishes with color-coded nutritional information. Special days like 'Constitution Day' and 'Green Day' are also noted.



中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、おとなよりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体をつくるたんぱく質やカルシウムなどを十分にとる必要があります。

1日にとりたい 炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。



推定エネルギー必要量 (kcal/日)

Table showing estimated energy requirements by age and gender. Columns: Age, Male (kcal), Female (kcal). Rows: 3-5, 6-7, 8-9, 10-11, 12-14, 15-17.

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※身体活動レベルは「ふつう」。

* 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。
※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。



「きょうだい献立」
小学校給食と同じ献立がある日にこのマークをいれています。

5月 学校給食栄養摂取量

Table comparing average intake and school lunch standards for May. Columns: Item, Average Intake, School Lunch Standard. Rows: Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, Fiber.

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、それを食べることは体によいといわれています。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。

だいこん
玉ねぎ

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



Table for days 16-20. Columns: 月 16, 火 17(Aグループ対応), 水 18(Aグループ対応), 木 19, 金 20. Rows: 生乳, ご飯, 献立メニュー (e.g., さばの香味ソース, 野菜炒め, 肉団子の甘酢あん), エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分.

Table for days 23-27. Columns: 23(Bグループ対応), 24(Cグループ対応), 25, 26, 27. Rows: 生乳, ご飯, 献立メニュー (e.g., エビチリソース, タラチリソース, カレーライス, ユーリンチニ, おでん), エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分.

Table for days 30-31. Columns: 30, 31. Rows: 生乳, ご飯, 献立メニュー (e.g., さわらのトマトソースかけ, じゃがいものカレー, テリビーンズ), エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分.

食物アレルギーを知ろう！
食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。食物アレルギーについて知りましょう。



どんな症状が出るの？
皮膚症状: 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど
粘膜症状: 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど
呼吸器症状: のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど
消化器症状: 気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。
アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとまなう場合をアナフィラキシーショックといいます。
ちょっと待って!! 給食のおかわり
食物アレルギーの原因となる食品は、料理の中に入っていると見た目ではわからないものもあります。決められたルールを守りましょう。

どんな症状が出るの？



赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど
白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど
のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど
気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。

アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとまなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

ちょっと待って!! 給食のおかわり
食物アレルギーの原因となる食品は、料理の中に入っていると見た目ではわからないものもあります。決められたルールを守りましょう。

