

令和6年 11月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会			
月		火		水		木		金			
11月「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。 食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてください。 向き合おう！日本の食料自給率 食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率(カロリーベース)は、先進国の中で最も低く、2023年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。 食料自給率 アップ大作戦 食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。		1 旬の食材を食べよう 2 地元でとれる食材を食べよう 3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう 4 食べ残しを減らそう		11月8日は いい歯の日 生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。 よくかんで食べましょう よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。		11月8日は いい歯の日 生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。 よくかんで食べましょう よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。		1 ジョア(ブレン) 赤 粟飯 黄 米 黄 菜めしのもと おでん (食缶) 赤 鶏肉 緑 だいこん 黄 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 黄 じゃがいも 赤 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 生ひじきそば (冷) 赤 牛ひき肉 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 切干天根のザラダ (冷) 緑 切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 黄 エッグケア(小袋) 黄 ズイートポテト 黄 スイーツポテト 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 809 27.6 17.7 4.1			
4		5		6		7		8(Aグループ対応)			
文化の日 振替休日		生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 チキンカツデミグラスソースかけ (温) 赤 チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 デミグラスソース 黄 みりん 黄 酒 黄 赤だしみそ 赤 ごぼうとツナの金平 (温) 緑 ごぼう 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 酒 黄 なたね油 黄 豚汁 (食缶) 赤 豚肉 黄 なたね油 黄 里芋 黄 玉ねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 835 33.3 23.2 3.0		生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 キムチチヂ (食缶) 赤 豚肉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 にんじん 緑 はちみつ 緑 白菜 緑 白菜キムチ 緑 えのき 緑 豆腐 赤 にら 緑 鶏ガラスープ 赤 みりん 赤 酒 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 コチュジャン 赤 赤だしみそ 赤 焼きぎょうざ (温) 赤 ぎょうざ(Y) 赤 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 ツナポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 777 27.2 20.6 3.0		生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 白身魚のハニーマスタードソース(温) 赤 ホキ 赤 塩 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 はちみつ 黄 粒入りマスタード 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酢 黄 レモン果汁 緑 チンゲン菜のソテー (温) 緑 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 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 ワンタンスープ (食缶) 赤 豚ひき肉 緑 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 788 29.6 21.4 2.8		白ぶどう&ほうれん草 緑 ご飯 黄 米 黄 (基本献立) 三色そばろ (温) 赤 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 炒り卵(D) 赤 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄 (Aグループ) そぼろ丼 (温) 赤 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄 チキンナゲット (温) 赤 チキンナゲット 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄 紀州汁 (食缶) 赤 豆腐 赤 わかめ 赤 えのき 緑 にんじん 緑 かまぼこ 赤 青ねぎ 緑 梅びしお 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 761 30.4 18.4 3.4			

学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。感謝の心を持って食べましょう。

11月 学校給食栄養摂取量

栄養士
調理員

生産者

運送業者

※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。

世界めぐり

11月14日(木) スウェーデン料理献立「ピッティパンナ」

スウェーデンの昔からある家庭料理です。「ピット」は「小さいもの」、「パンナ」は「フライパン」という意味です。スウェーデン料理に欠かせないじゃがいもと玉ねぎを炒めて、塩・こしょうで味付けをしたシンプルな料理です。

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%～20%)	脂質 (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	811	29	22	3.2	316	3.3	213	0.74	0.50	24	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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。

今月の地産地消はありません

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

月	火	水	木	金
★ 完食グランプリ 11/12(火)～11/22(金) ★				
11(Bグループ対応)	12	13	14(Aグループ対応・世界味めぐり献立)	15(Cグループ対応)
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 中華丼 (食缶) 豚肉 赤 たけのこ 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄 蒸しえびしゅうまい (冷) エビしゅうまい 赤 蒸しポークしゅうまい (冷) ポークしゅうまい 赤 エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 22.2 塩分 (g) 3.1	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 スパイシーチキン (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 ツナとほうれん草のスパゲティ(温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 緑 ウスターソース 緑 トマト缶 緑 トマトピューレ 緑 コンソメ 緑 トマトケチャップ 黄 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄 けんちん汁 (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 赤 豆腐 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 干しいたけ 緑 だし昆布 緑 削り節 緑 みりん 緑 しょうゆ 緑 塩 黄 片栗粉 黄 ふりがけ 昆布と抹茶のふりがけ (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) 900 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 32.8 塩分 (g) 2.6	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 炊き込みご飯 炊き込みごはんのもと 黄 きざみうどん(麺) うどん 黄 ぎつまいもの天ぷら (温) さつまいも 黄 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 きざみうどん(汁・具) (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 青ねぎ 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤 肉団子のシチュー (食缶) チキンボール 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 緑 白菜 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 緑 コンソメ 緑 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 26.8 脂質 (g) 11.6 塩分 (g) 3.9	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 パン コッペパン 黄 (基本献立) オムレツ (温) オムレツ 赤 (Aグループ) きざみカツ (温) ポテトとお米のきざみカツ 赤 なたね油 黄 ピッツァパンナ (温) ウインナー(チキン) 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 とうもろこし 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 肉団子のシチュー (食缶) チキンボール 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 緑 白菜 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 緑 コンソメ 緑 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 31.6 塩分 (g) 4.0	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 鶏すき (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 黄 こんにゃく 赤 青ねぎ 赤 かまぼこ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄 マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 緑 むき枝豆 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 ソナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄 (基本献立) もやしの中華和え (ごまあり)(冷) もやし 緑 きゅうり 緑 ごま油 黄 白ごま 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 (Cグループ) もやしの中華和え (ごまなし)(冷) もやし 緑 きゅうり 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 エネルギー (kcal) 878 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 27.9 塩分 (g) 2.8
★ 完食グランプリ 11/12(火)～11/22(金) ★				
18	19	20	21	22
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 コーン味噌ラーメン(麺) 中華めん 黄 なたね油 黄 春巻き (温) 春巻き(S) 赤 なたね油 黄 コーン味噌ラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤 ふりがけ おかかふりがけ 赤 (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 19.7 塩分 (g) 3.5	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 さばの香味ソース (温) さば(E) 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 じゃがいものカレー金平 (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 黄 牛ひき肉 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 なたね油 黄 ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 854 たんぱく質 (g) 25.3 脂質 (g) 25.4 塩分 (g) 2.6	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 キムタク丼の具 (温) 豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 赤 白菜キムチ 赤 たくあん漬 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 青ねぎ 緑 コチュジャン 緑 ポトフ (食缶) ウインナー(チキン) 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 赤 野菜ブイオン 赤 塩 赤 こしょう 赤 エネルギー (kcal) 826 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 22.4 塩分 (g) 3.5	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 チキン南蛮 (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 人参シソ汁 (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄 白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 赤 こんにゃく 赤 しめじ 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 997 たんぱく質 (g) 36.0 脂質 (g) 36.0 塩分 (g) 3.5	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 秋野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 さつまいも 緑 しめじ 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄 チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄 カットゼリー (冷) ダイスゼリーマスカット 黄 エネルギー (kcal) 864 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 22.6 塩分 (g) 3.0
25	26(Aグループ対応)	27	28	29
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 豚肉の生姜炒め (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄 鮮のおろし玉ねぎダレ (温) 鮭(角切り) 赤 塩 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 ゆず果汁 緑 玉ねぎ 緑 のっぺい汁 (食缶) 里芋 緑 にんじん 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 こんにゃく 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 緑 削り節 緑 みりん 緑 しょうゆ 緑 塩 黄 片栗粉 黄 エネルギー (kcal) 825 たんぱく質 (g) 36.5 脂質 (g) 22.2 塩分 (g) 3.2	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 肉じゃが (食缶) 豚肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄 (基本献立) だし巻き卵 (冷) だし巻き卵 赤 (Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい (冷) コーンしゅうまい 緑 きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 エネルギー (kcal) 756 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 15.3 塩分 (g) 2.4	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 あんかけラーメン(麺) 中華めん 黄 なたね油 黄 セルフチャーハン (温) ハム(角切り) 赤 にんにく 赤 にんじん 赤 白ねぎ 緑 青ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 あんかけラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄 エネルギー (kcal) 716 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 14.2 塩分 (g) 3.1	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 パン コッペパン 黄 白身魚フライ (温) 白身魚のフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 秋野菜のラタトゥイユ (温) ベーコン 赤 玉ねぎ 赤 さつまいも 黄 しめじ 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 トマト缶 緑 トマトケチャップ 緑 ローリエ 緑 コンソメスープ (食缶) ウインナー(チキン) 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 緑 白菜 緑 にんじん 緑 コンソメ 緑 野菜ブイオン 緑 こしょう 緑 エネルギー (kcal) 707 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 24.2 塩分 (g) 3.7	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 酢鶏 (温) 鶏肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 酢 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 粉ふきいも (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 中華スープ (食缶) 焼き豚 赤 玉ねぎ 緑 チンゲン菜 緑 春雨 緑 えのき 緑 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤 エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 28.6 脂質 (g) 18.3 塩分 (g) 3.1