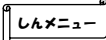
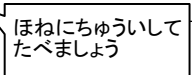
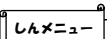
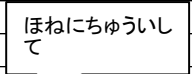
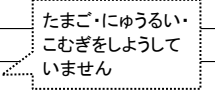
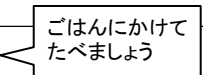
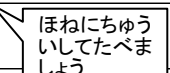
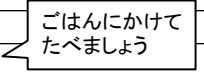
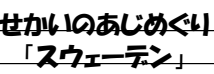
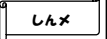
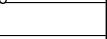
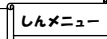
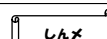


日・曜	はしの日	アレルギーなど			献立名 さかなは ほねに きをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう	食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
		たまご卵	にゅう乳	ビスミン		エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (金)					ごはん	ごはん				598 23.7 18.0 1.6
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					さわにわん 	かたくりこ	ぶたにく	だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきたけ、みつば	けずりぶし、しょうゆ、しお、こしょう	
					サーモンフライ(1きれ)	なたねあぶら、かたくりこ	サーモンフライ		のうこうソース、ウスターソース	
					いりうのはな 	さとう、なたねあぶら	おから、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、あおねぎ	しょうゆ、さけ、かつおだし	
5 (火)					こくとうパン	こくとうパン				625 26.0 26.3 2.9
			■		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	やきぶた	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	とりガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	
					スパイシーチキン	かたくりこ、なたねあぶら	とりにく		しお、こしょう、カレーこ	
					ツナポテト 	じゃがいも、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ	
6 (水)	○				ごはん	ごはん				603 24.8 17.4 2.0
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					さつまいものみそしる 	さつまいも	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	
					さわらのてりやき(1きれ)	さとう、なたねあぶら、かたくりこ	さわら		しお、しょうゆ、みりん、さけ	
					だいこんとベーコンのもの	さとう、なたねあぶら	ベーコン	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん	
7 (木)					コッペパン	コッペパン				662 22.6 20.7 2.3
			■		アシドミルク		アシドミルク			
					ポークビーンズ	さとう、なたねあぶら	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	アレルゲンフリーハヤシブレイク、こめこデミグラスソース、トマトピューレ、のうこうソース、コンソメ	
					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、ほうれんどう	しお、かつおだし、しょうゆ	
					プリンタルト(1こ) 	タルト(とうにゅうプリン)				
8 (金)					だいこんなめし	ごはん		だいこんなめしのもと		581 18.7 13.5 2.8
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					じぶに 「いしかわけん」のきょうどいようい	おつゆふ、かたくりこ	とりにく	だいこん、はくさい、にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな	しお、しょうゆ、みりん、さけ、けずりぶし	
					ごぼうのからあげ	こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	しお、からあげこ	
					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	
11 (月)	○				ごはん	ごはん				604 25.0 17.0 2.2
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					はくさいのみそしる 		とうふ、みそ、わかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん	けずりぶし	
					とりニラどん	かたくりこ、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら	とりにく	ニラ、にんにく、つちしょうが	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、コチジャン、トウバンジャン	
					きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし	
12 (火)					コッペパン	コッペパン				590 24.7 22.2 3.3
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					だいこんのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、にんじん、えのきたけ、あおねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	
					しろみぎかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	ホキ		カレーこ、しお、こしょう	
					あきやさいのラタトゥイユ 	さとう、オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ、なす、れんこん、かぼちゃ、にんにく、トマトかん	トマトケチャップ、ローリエ、コンソメ、しお、こしょう	
13 (水)					ごはん	ごはん				582 22.9 15.0 1.6
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					きぎみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	
					きんぴらごぼう 	さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん	
					ツナそばろ	さとう	ツナ		しょうゆ、さけ、みりん	
14 (木)					パインパン	パインパン				625 14.6 25.3 2.7
			■		ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう			
					ミートボールのクリームシチュー  	なたねあぶら	チキンミートボールK	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	アレルゲンフリーシチューブレイク、コンソメ、こしょう	
					ピッツィパンナ 	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、コンソメ	
					ひよこまめのサラダ 	ひよこまめ、エッグケアマヨネーズ		キャベツ、とうもろこし	しお	
15 (金)					ごはん	ごはん				574 22.0 13.0 2.2
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					きょうふうおでん	さといも、こんにゃく、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、けずりぶし、だしこんぶ	
					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、ねりからし	
					サイコロゼリー(はちみつレモン)	サイコロゼリー(はちみつレモン)				
					のりふりかけ(1ふくら)		ふりかけ(のり)			

※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。





世界の味めぐり「スウェーデン」

「ミートボールのクリームシチュー」
スウェーデンの代表的な肉料理はミートボールです。クリームで煮込んで食べるのが一般的です。給食では、クリームシチューにミートボールを入れて提供します。
「ピッツィパンナ」
伝統的な家庭料理のひとつで、フライパンの中の小さなものという意味です。じゃがいもや玉ねぎ、ソーセージなどをサイコロ状に切り、塩・こしょうで炒めた料理です。

きょうだい
こんだて

しょうがっこう ちゅうがっこう おな
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。
しよくざいとう か ばあい
(食材等は変わる場合があります)

11月8日は
いい歯の日



よくかんで食べることは、むし歯などの予防になります。また、子どものころ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。よくかむ習慣をつけましょう。
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。



お問い合わせ先) 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 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) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
		たまご卵	にゅう乳	ビスタミン		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		
18 (月)					ごはん	ごはん				672
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					マーボー豆腐	さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、なたねあぶら	とりひきにく、とうふ、 みそ	たまねぎ、 にんじん 、ほししいたけ、 にんにく、つちしょうが、 あおねぎ	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、 トウバンジャン	21.1
					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	22.8
					だいがくいも	さつまいも、さとう、 かたくりこ、なたねあぶら			しょうゆ	2.2
19 (火)					アップルパン	アップルパン				583
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					かぶのポトフ	じゃがいも	チキンウインナー	たまねぎ、 にんじん 、 キャベツ 、かぶ、 ブロッコリー	コンソメ、しお、しょうゆ	21.4
	★				オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			22.1
					もやしのナムル	さとう、ごまあぶら	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	2.6
20 (水)					ごはん	ごはん				585
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					にゅうめんじる	ビーフン、かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、 にんじん 、はくさい、 あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、みりん、しお	20.1
					ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう、なたねあぶら	ぶたにく、みそ	キャベツ 、 にんじん 、にんにく、 つちしょうが	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	14.3
					たいやき(1こ)	たいやき				1.4
21 (木)					こくとうパン	こくとうパン				588
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ぶたにくとはくさいのスープ	はるさめ	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、 にんじん 、 ごまつな 、 つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、 さけ、しお、こしょう	25.4
					しろみぎかなのトマトソースかけ	さとう、かたくりこ、 なたねあぶら	ホキかくぎり		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	23.0
					ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお、ドレッシング(ごま)	3.3
22 (金)					ごはん	ごはん				605
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					あきやさいかレー	さつまいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、 にんじん 、しめじ、にんにく、 ブロッコリー	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、とりガラスープ	20.2
					キャベツとウインナーのソテー	なたねあぶら	ウインナー	キャベツ 、 にんじん	コンソメ、しお、こしょう	16.0
					プチりんごゼリー(1こ)	プチゼリー(りんご)				1.8
25 (月)	○				ごはん	ごはん				600
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	だいこん、 にんじん 、 あおねぎ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	22.5
		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	20.2
					ゆずあえ	さとう		はくさい、 ごまつな 、しめじ	しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう、しお	1.9
26 (火)					パンズパン(きりめいり)	パンズパン				603
		■			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 、ブロッコリー	コンソメ、しお	21.3
					みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう、 かたくりこ、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	22.4
					ひじきのようふうに	さとう、なたねあぶら	ひじき	あかパプリカ、きパプリカ	コンソメ、しょうゆ、さけ、みりん	3.0
27 (水)					ごはん	ごはん				595
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					にくじゃが	じゃがいも、おつゆふ、 いとこんにやく、さとう、 なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、 にんじん	さけ、しょうゆ	19.9
					やさしいため みかん(1こ)	なたねあぶら	ちくわ	キャベツ 、 にんじん 、チンゲンさい みかん	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう	15.1
					やさしいふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(いろいろやさい)		1.9
28 (木)					おさつパン	おさつパン				591
		■			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			
					あんかけラーメン	ラーメン、かたくりこ、 なたねあぶら	ぶたにく、かまぼこ	にんじん 、もやし、チンゲンさい	とりガラスープ、しょうゆ、みりん、さけ、 ちゅうかだし、しお、こしょう	22.3
					チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー			14.5
					えだまめとコーンのスープに	さとう		えだまめ、とうもろこし	とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう	2.1
29 (金)					ごはん	ごはん				633
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					とうふとわかめのみそしる		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	23.6
					さといもコロッケ(1こ)	さといもコロッケ、 なたねあぶら				19.9
					キムタクどん	さとう、ごまあぶら	ぶたにく	キムチ、たくあんづけ、 あおねぎ	コチジャン、しょうゆ	2.5

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
泉南市摂取量(中学年平均)	605	22.2	19.0	2.3
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25~30%) 18~21	2

(※)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)

地産地消

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産産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

とは？

【今月の泉南市の食材】米、キャベツ、小松菜、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草



11月24日は「和食の日」です

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。

和食の基本「だし」

こんぶ

煮干し

かつおぶし

干しいたけ

日本のだしは、汁物や煮物などの和食のベースになります。さまざまな和食で、だしをおいしく味わってみましょう。