





Main menu table for June 22-26. Columns: 月 (Month), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday). Rows: 22, 23, 24, 25, 26. Each row lists menu items like ごはん, ぎょうにゅう, わんたんスープ, etc., with energy and nutrient values.

Menu for June 29 (Aグループ) and June 30. Includes items like ごはん, ぎょうにゅう, ちゅうかスープ, おさつパン, のむヨーグルト, ツナのトマトスパゲティ, etc.



「沖縄そば」 小麦粉をかん水で練った太めの麺と豚骨やかつお節でだしをとるのが特徴です。具材は豚肉の三枚肉の煮つけやかまぼこ、紅しょうが、ねぎが定番です。

6月23日(火) 今月の「日本全国味めぐり」は、沖縄県です。 郷土料理の「沖縄そば」と「人参シリシリ」、特産品のパイナップルを使った「パインクレープ」を提供します。

人参シリシリ 細く千切りにした人参と卵を炒めたもので、家庭料理として親しまれています。 パイナップル 沖縄県はパイナップルの生産量が日本一です。あたたかく水はけのよい環境で育つパイナップルは沖縄の気候がぴったりです。



歯と口の健康週間

6月4日～10日は よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べものを食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをして、歯と口の健康を保つようにしましょう。 Includes a table with 4 columns: 肥満予防, 脳の活性化, 消化・吸収を助ける, むし歯予防.

※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。 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、太字で掲載しています。

Table showing school nutrition intake for June. Columns: 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B1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食物繊維 (g). Rows: 泉南市摂取量 (中学年 平均), 学校給食 摂取基準 (※).

こんだて表のマークについて ●...黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの) ●...赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの) ▲...緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの) ○...卵を使用している献立 ◎...ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。 Includes QR codes for menu and recipe, and contact info for the school nutrition center: 072-484-1389.