

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	しょうひん 食品 と はたらき	しょうみりょう 調味料 など	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) しつ(g) えんぶん(g)		
							エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま
1 (金)			ごはん	ごはん		627		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			とうふのちゅうかふうに	さとう、なたねあぶら	とうふ、ぶたにくW		はくさい、たまねぎ、にんじん きくらげ、グリーンピース	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう
			チキンナゲット (2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			20.9
		きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	サラダビネガー、しょうゆ	2.7	
4 (月)			コッペパン	コッペパン		620		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ	ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ ブロッコリー、たけのこ	とりガラスープ、とんこつスープ、とりだし くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお
			とりにくのあまずづけ (1こ)	かたくりこ、さとう なたねあぶら	とりにく			しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう
		マカロニソテー	マカロニ、さとう なたねあぶら		ソテーオニオン、なす、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう	2.7	
5 (火)			ごはん	ごはん		596		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、いとこんにやく おつゆふ、さとう なたねあぶら	とりひきにく		たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ
	★		オムレツ (1こ)	なたねあぶら	オムレツ			16.4
		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	1.9	
6 (水)			コッペパン	コッペパン		612		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ミートボールシチュー	さとう、なたねあぶら じゃがいも	ミートボールY		たまねぎ、にんじん、ブロッコリー ダイストマト、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、しょうゆ デミグラスソース、のうこうソース、とりだし とりガラスープ、とんこつスープ
			ゆでとうもろこし (1こ)				とうもろこし	しお
		もも			おうとうかんづめ		2.7	
7 (木)			ごはん	ごはん		581		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			たなばたにゅうめんじる	ビーフン	とりにく、とうふ ほしがたかまぼこ		ごまつゆ、たまねぎ、にんじん オクラ、しめじ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお、こんぶだし だしこんぶ
	ヒ		さんまのかばやき (1まい)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	さんま			しお、しょうゆ、みりん、さけ
		たなばたゼリー (1こ)	たなばたゼリー				1.5	
8 (金)	スプーンなし		ごはん	ごはん		600		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			とんじる	じゃがいも	ぶたにくJ、とうふ、みそ		にんじん、たまねぎ、あおなご	けずりぶし、いりこだし
			てりやきチキンハンバーグ (1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンハンバーグ			しょうゆ、みりん、さけ
		ずいきのたいたん	さとう	あぶらあげ	ずいき	かつおだし、しょうゆ、みりん、(す)	2.2	
11 (月)			コッペパン	コッペパン		626		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ		たまねぎ、とうもろこし、にんじん しめじ、あおなご、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ
			ミンチカツ (1こ)	なたねあぶら	ミンチカツ			26.7
		ラタトゥイユ	さとう、なたねあぶら		ズッキーニ、なす、たまねぎ パプリカ、にんにく、ソテーオニオン ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう	2.7	
12 (火)			ごはん	ごはん		585		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			みそおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	とりにく、あつあげ ちくわ、みそ		だいこん、さやいんげん、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶし
			やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう	やきぶた		にんじん、キャベツ	しょうゆ、ねりがらし
		のりつくだに (1ふくら)		のりつくだに		2.4		
13 (水)			こくとうパン	こくとうパン		634		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			とうがんのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ		とうがん、たけのこ、にんじん あおなご、しめじ、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
			あげぎょうざ (2こ)	なたねあぶら、こむぎこ さとう	ぎょうざF			しょうゆ、サラダビネガー
		ごぼうサラダ	さとう、マヨドレ		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)	3.2	
14 (木)			ごはん	ごはん		677		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにくW		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ セロリ、ブロッコリー、みずな	カレーブレイクS、カレーブレイクN とりガラスープ、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ
			チキンウインナー (3ぼん)	なたねあぶら	チキンウインナー			21.6
		こんぶまめ	さとう	だいや、こんぶ		しょうゆ、しお	2.5	
15 (金)			ごはん	ごはん		586		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			キャベツのようふうみそしる	じゃがいも	ぶたにくJ、とうふ、みそ		キャベツ、たまねぎ、にんじん あおなご	とりガラスープ、とりだし、こんぶだし
			ゴーヤのかきあげ (1こ)	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら			たまねぎ、にがうり、かぼちゃ とうもろこし	しお
		ちりめんつくだに	さとう	ちりめんじゃこ、ごま		しょうゆ、さけ、みりん	2.1	

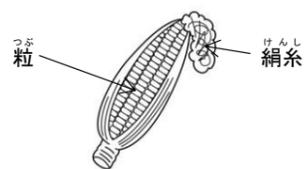
日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しよくひん 食品 と はたらき	ちようみりよう 調味料 など	ちゆうがくねんのえいようか エネルギー(kcal)	
							さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう
19 (火)			ごはん	ごはん		686	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、かたくりこ さといも	たまねぎ、にんじん、あおなご ほししいたけ		だしこんぶ、しょうゆ、かつおだし、しお けずりぶし
			みそかつ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ
		にんじんシリシリ	おきなわけんのかていりょうり なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	1.9

7 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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	619	22.3	20.1	2.4	296	2.5	160	0.30	0.31	16	3.5
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5 未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 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)

「とうもろこし」 6日(水) 「ゆでとうもろこし」



とうもろこしのひげは、めしべて「絹糸」と呼ばれています。「絹糸」は、とうもろこしの粒一つ一つから伸びています。「絹糸」に花粉がつくと受精し、粒の中に実が詰まっていくので、とうもろこしの粒と、ひげの数は同じになります。

6日に使用するとうもろこしは、  
信達 小学校の2年生、雄信 小学校の1年生・2年生、  
鳴滝 小学校の1年生が 皮むきをしてくれます。  
よろしくお願ひします。



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、体によいとされています。  
泉南市から20km圏内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、献立表に太字で記載しています。

泉南市産 の食材使用 (予定) について

たけのこ



4日(月) 「野菜スープ」  
13日(水) 「冬瓜の中華スープ」

ずいき (芋茎)



8日(金) 「ずいきのたいたん」

みずなす



14日(木) 「野菜とミンチのカレー」

にがうり



15日(金) 「ゴーヤのかき揚げ」

ほししいたけ



19日(火) 「白玉団子汁」

給食の牛乳ができるまで

牛乳は(公財)大阪府学校給食会より購入しており、泉南市 信達 市場にある北庄司 牛乳 処理場で製造されています。牛乳ができるまでの様子を紹介します。

【原料受け入れ】

西日本を中心の牧場から原料乳が運ばれてきます。



【殺菌・冷却】

原料乳を85℃15分間加熱し(パスチャライズ殺菌法)、冷却します。



【充填・打栓】

殺菌された牛乳をビンに入れ栓(フタ)をします。



【目視点検】

充填不足や栓の不良がないかを点検します。



【コンテナ詰め】

ビニールキャップをし、コンテナに詰め冷蔵庫で保管します。



【配送】

毎朝、各小学校へ配送されます。



【回収・洗浄】

配膳室に返したビンは、北庄司 牛乳 処理場に回収されます。

ビンに、ひびや欠けが無いかなどを確認します。

せんびん機できれいに洗浄・消毒をします。

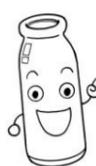
その後もう一度、ひびや欠けがないか、汚れが残っていないかなどを確認します。



<お知らせ> 「しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象 児童に配布させていただくアレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧が可能です。

(問い合わせ先)

学校給食センター ☎ : 072-484-1389



牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが  
多く含まれています。  
できる限り残さず飲みましょう!