

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 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	しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ()は、下処理で使用します。	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) しつ(g) えんぶん(g)		
				エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる				
1 (木)	スプーンなし		ごはん	ごはん				604		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			かぶのみそしる	さといも	あぶらあげ、とうふ、みそ	かぶ、にんじん、あおねぎ	いりこだし、かつおだし、けずりぶし だしこんぶ		23.7	
			ハンバーグ (1こ)	なたねあぶら	チキンとポークの ハンバーグ				20.3	
		キャベツとツナのにももの	さとう	ツナ	キャベツ	さけ、しょうゆ		2.0		
2 (金)			ごはん	ごはん				618		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ちゃんこに		チキンボール、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし		23.1	
		■	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		19.2	
		にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお		1.9		
5 (月)			コッペパン	コッペパン				599		
		■	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、たけのこ、にんじん とうもろこし、あおねぎ、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		22.8	
			みそカツ (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		20.1	
		ゼリー (1こ)		ゼリー(ぶどう)				2.9		
6 (火)			ごはん	ごはん				627		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			かぼちゃのみそしる		あつあげ、みそ じゃがいも	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	いりこだし、けずりぶし		24.5	
			しろみぎかなのトマトソースかけ	こむぎこ、なたねあぶら さとう、かたくりこ	ホキ		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ		18.7	
		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		2.2		
7 (水)			こくとうパン	こくとうパン				607		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			かぶのポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ	とりだし、とりガラスープ、しょうゆ、しお とんこつスープ、こしょう、こんぶだし		30.0	
			とりにくのカレーふうみやき (2こ)	こむぎこ、なたねあぶら	とりにく、あおのり		カレーこ、しお、こしょう		21.5	
		ゆでブロッコリー	マヨドレ		ブロッコリー	しお		2.9		
8 (木)			ごはん	ごはん				594		
		■	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 かたくりこ	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		20.5	
			コーンしゅうまい (2こ)	なたねあぶら		コーンしゅうまい			18.8	
		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		2.5		
9 (金)			ごはん	ごはん				688		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース マッシュルーム、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		21.7	
		★	オムレツ (1こ)	なたねあぶら	オムレツ				23.8	
		キャベツとコーンのサラダ	ごまドレッシング		キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお		2.7		
12 (月)	スプーンなし		コッペパン	コッペパン				583		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			しっぽくうどん	かがわけんの きょうどりょうり	うどん、さといも	とりにく、あぶらあげ	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ かつおだし、こんぶだし		23.7
			ちくわのいそべあげ (2きれ)	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら	ちくわ、あおのり				18.8	
		ジャム (1ふくろ)	いちごジャム					2.4		
13 (火)			ごはん	ごはん				640		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			たまねぎのそぼろに	ほねに きをつけて たべましょう。	じゃがいも、いとごんにやく 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	26.9	
		■	さばのしおやき (1きれ)	なたねあぶら、さとう	さばY	だいこん	しお、しょうゆ		19.0	
		ふりかけ (1ふくろ)			やさいふりかけ			2.1		
14 (水)			コッペパン	コッペパン				619		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ふゆやさいのカレー	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、だいこん カリフラワー、ブロッコリー	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		20.5	
			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、(す)		21.2	
		りんご		りんごかんづめ				2.9		
15 (木)			ごはん	ごはん				615		
		■	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	とうふ、ぶたにくJ あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、ごまつゆ、にんじん えのきたけ、あおねぎ、しょうが	とりだし、ガラスープ、とり・とんこつスープ しょうゆ、さけ、くろこしょう、しお		23.5	
			やきぎょうざ (2こ)	なたねあぶら、さとう	ぎょうざF		す、しょうゆ		18.7	
		こんぶまめ	さとう	だいず、こんぶ		しょうゆ、しお		1.9		

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) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)		
							エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま
16 (金)	スプーンなし		ごはん	ごはん		599		
		■	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、たまねぎ、なめこ あおなづき	いりこだし、けずりぶし	19.6
			しゅんぎくのかきあげ(1こ)	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら		たまねぎ、にんじん、しゅんぎく	しお	18.5
		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	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	1.9	
19 (月)			コッペパン	コッペパン		593		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はくさいのシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	とうもろこし、たまねぎ、にんじん はくさい、ブロッコリー	シチューフレーク チキンブイヨン、こしょう	19.0
			つくねのてりやき(3こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	つくね		しょうゆ、みりん、さけ	22.1
		みかん(1こ)			みかん	せんざんしで とれました	2.4	
20 (火)			ごはん	ごはん		639		
		■	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、さといも かたくりこ	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごまつゆ ほししいたけ	けずりぶし、だしこんぶ、かつおだし しょうゆ、しお	23.7
			チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			19.6
	ヒ	ぶりだいこん	さとう	ぶり	しょうが、だいこん	さけ、しお、しょうゆ、みりん	1.8	
21 (水)			パインパン	パインパン		612		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みそビーフンスープ	ビーフン、さとう なたねあぶら	ぶたにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし きくらげ、あおなづき	ガラスープ、とりガラスープ、しょうゆ とり・とんこつスープ、とんこつスープ とりだし、こしょう	16.8
			かぼちゃコロッケ(1こ)	なたねあぶら		かぼちゃコロッケD		23.3
		にんじんシリシリ	おきなわけんの かけていりょうり	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	2.8

12 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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量(中学年 平均)	616	22.7	20.2	2.4	308	2.4	159	0.30	0.33	20	4.0
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)



今月から
平成28年産新米に変わります。

12月分のみ、(公財)大阪府学校給食会より購入した香川県産

「ひのひかり」(平成27年産と同じ)を提供します。

平成29年1月分からは、JA大阪泉州より購入した米を提供します。

泉南市でとれた「あきたこまち」「きぬひかり」「ひのひかり」を順番に提供します。

泉南市でとれた米がなくなれば、泉南市以外のJA大阪泉州管内(貝塚市~岬町)の米を提供する予定です。



みかんはへたがついているところから
むいてみよう! 白い筋もきれいにむけるよ。



ちさん ちしょう
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。

泉南市から20km圏内の産地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。

12月21日は、冬至です。



冬至とは、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。

昔から冬至の日に、かぼちゃを食べるといいう習慣があります。

かぼちゃには、ビタミン類がたくさん含まれており、風邪を予防する効果があります。

冬至の日に夏が旬のかぼちゃを食べるのは、緑黄色野菜の

少ない冬に、長期保存したかぼちゃを食べ、ビタミン類をたくさん取り入れ

ようとした先人の知恵だといえます。しかし、今は、長期保存しなくても

南半球のニュージーランドなどから輸入物がたくさん入ってきています。

給食では、「かぼちゃコロッケ」を提供します。

寒くてもしっかり



手を洗いましょう!

<お知らせ>

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付させていただきます

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

