

月	火	水	木	金
3	4(Aグループ対応)	5	6	7
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>サーモンフライ (冷) 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷) 緑 ブロッコリー 緑 ゆで塩 緑</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 赤 鶏肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 しょうゆ 緑 みりん 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>ビーフシチュー (食缶) 赤 牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄</p> <p>フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>揚げ焼きハンバーグ (温) 赤 星形ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 どうもろこし 緑 赤ピーマン 赤 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕ずまし汁 (食缶) 黄 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 760 たんぱく質 (g) 25.5 脂質 (g) 20.2 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 赤 鶏肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 しょうゆ 緑 みりん 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>ビーフシチュー (食缶) 赤 牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄</p> <p>フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>揚げ焼きハンバーグ (温) 赤 星形ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 どうもろこし 緑 赤ピーマン 赤 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕ずまし汁 (食缶) 黄 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 854 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 26.9 塩分 (g) 1.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>ビーフシチュー (食缶) 赤 牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) 黄 マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>パイン缶 (冷) 緑 パイン缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 29.8 塩分 (g) 4.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉のみそ焼き (温) 赤 豚肉 赤 塩 緑 土生姜 赤 みそ 赤 さとう 黄 みりん 黄 片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>揚げ焼きハンバーグ (温) 赤 星形ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 どうもろこし 緑 赤ピーマン 赤 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕ずまし汁 (食缶) 黄 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 28.0 塩分 (g) 2.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉のみそ焼き (温) 赤 鶏肉 赤 塩 緑 土生姜 赤 みそ 赤 さとう 黄 みりん 黄 片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>揚げ焼きハンバーグ (温) 赤 星形ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 どうもろこし 緑 赤ピーマン 赤 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕ずまし汁 (食缶) 黄 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 25.3 脂質 (g) 12.9 塩分 (g) 2.6</p>
<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>キーマカレー (食缶) 赤 豚ひき肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 ゆで塩 緑 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 りんごピューレ 黄 トマトケチャップ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 カレー粉 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> <p>ポークウインナー (冷) 赤 ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>大根のマリネ (冷) 赤 ツナ 赤 大根 赤 塩 赤 こしょう 赤 白ワイン 赤 ワインビネガー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 32.4 脂質 (g) 29.9 塩分 (g) 4.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉のみそ焼き (温) 赤 豚肉 赤 塩 緑 土生姜 赤 みそ 赤 さとう 黄 みりん 黄 片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>揚げ焼きハンバーグ (温) 赤 星形ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 どうもろこし 緑 赤ピーマン 赤 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕ずまし汁 (食缶) 黄 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 776 たんぱく質 (g) 25.8 脂質 (g) 21.8 塩分 (g) 1.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>野菜炒め (温) 赤 豚肉 赤 土生姜 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>さばの味噌煮 (温) 赤 さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>かぼちゃサラダ (冷) 赤 ハム 赤 かぼちゃ 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 緑 塩 緑 こしょう 緑 ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 緑 野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 25.0 塩分 (g) 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉のみそ焼き (温) 赤 豚肉 赤 塩 緑 土生姜 赤 みそ 赤 さとう 黄 みりん 黄 片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>揚げ焼きハンバーグ (温) 赤 星形ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 どうもろこし 緑 赤ピーマン 赤 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕ずまし汁 (食缶) 黄 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 20.6 塩分 (g) 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉のみそ焼き (温) 赤 豚肉 赤 塩 緑 土生姜 赤 みそ 赤 さとう 黄 みりん 黄 片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 緑</p> <p>フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>揚げ焼きハンバーグ (温) 赤 星形ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 どうもろこし 緑 赤ピーマン 赤 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕ずまし汁 (食缶) 黄 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 24.3 脂質 (g) 27.7 塩分 (g) 1.6</p>

今日はパン給食です！

ご飯と一緒に食べてください

今日はパン給食です！

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) (エネルギーの25%~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	812	27.9	24	2.7	282	2.8	239	0.76	0.51	37	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5



(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															
17	18(Cグループ対応)	19																	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>海の日</h2>  </div>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>夏野菜カレー (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 パプリカ 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 緑 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(基本献立)</p> <p>もやしサラダ (冷)</p> <p>もやし 緑 にんじん 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 白ごま 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 ごま油 黄 さとう 黄 塩 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(Cグループ)</p> <p>もやしサラダ(ごまめき) (冷)</p> <p>もやし 緑 にんじん 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 さとう 黄 塩 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>818</td> <td>26.0</td> <td>23.9</td> <td>3.3</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	818	26.0	23.9	3.3	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>チキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 さとう 黄 赤ワイン 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ほうれん草のソテー (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 赤 ベーコン 赤 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>みかんゼリー</p> <p>みかんゼリー 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ワンタンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 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</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>894</td> <td>30.2</td> <td>26.3</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	894	30.2	26.3	2.7	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>パン給食が始まります！</h2> <p>2学期より、月2回程度、パン給食を取り入れます。7月は試行として2回実施します。 パンは、手で食べますので、給食時間の前は今まで以上にきれいに手を洗いましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>石けんでしっかり手を洗いましょう</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; background-color: #e0e0ff;"> <p>注意 洗い残しやすい4つのポイント</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> <p>指先</p>  </div> <div> <p>指と指の間</p>  </div> <div> <p>親指</p>  </div> <div> <p>手首</p>  </div> </div> <p>洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。</p> </div>
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)															
818	26.0	23.9	3.3																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																
894	30.2	26.3	2.7																

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。



あなたの夏バテ度チェック！

- 火を使わない料理が多い
- 食事は麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや炭酸飲料をたくさん飲む
- 水分を控えて汗をかかないようにしている
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 暑いので入浴はシャワーで簡単にすませる
- 寝るときもクーラーをかけて寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



チェック数0~2個・・・生活習慣はOK！この調子で生活習慣に気をつければ大丈夫です。

チェック数3~5個・・・要注意！このままいくと夏バテを起こしてしまう可能性があります。チェックがついたところをなるべく減らすようにしましょう。

チェック数6~8個・・・夏バテの可能性大！日ごろから疲れがたまりがちなのでは？今は元気で夏が終わる頃にどっと疲れが出る可能性も！

チェック数9~10個・・・夏バテを起こすというよりすでにバテているかも？至急、環境や食事面の生活習慣を見直しましょう。

暑い夏は、冷たいジュースや炭酸飲料を一気飲みしたくなるものですが、夏バテを起こす原因になってしまうので、誘惑に負けず、上手に水分補給しましょう！

夏バテを防ぐ！食事ポイント

1 偏った食事をしない


あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



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。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。

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。

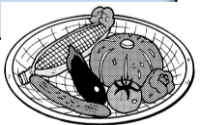
7月の地産地消野菜は

玉ねぎ 水なす

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。

また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



きょうだい献立

献立表では、中学校と小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。（食材等は変わる場合があります。）

