

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	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
4 (月)	■		コッペパン	コッペパン				666
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポークカレー	じゃがいも、はちみつ なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN 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	24.7
			チキンナゲット (2こ) ピーチゼリー (1こ)	なたねあぶら ゼリー(ピーチ)	チキンナゲット		25.5 3.0	
5 (火)	■		ごはん	ごはん				581
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゃんこに		あらびきつくね、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが あおなづき	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお	23.7
			しろみさかなのかばやき やさいふりかけ (1ふくら)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	ホキ		しお、しょうゆ、みりん、さけ ふりかけ(いろいろやさい)	17.1 2.3
6 (水)	■		ごはん	ごはん				570
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			トマトスープ	マカロニ、じゃがいも かたくりこ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー ダイストマト	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお	21.6
			ハンバーグの デミソースがけ (1こ) にんじんシリシリ	なたねあぶら、さとう なたねあぶら	ハンバーグ ツナ		トマトケチャップ、ウスターソース、あかワイン デミグラスソース しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	22.5 2.7
7 (木)	■		ごはん	ごはん				602
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			すましじる	かたくりこ	とりにく、とうふ、わかめ	だいこん、にんじん、なめこ、あおなづき	しょうゆ、けずりぶし、しお	22.4
			やさいかきあげ (1こ) ツナそぼろ	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら さとう		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	しお しょうゆ、さけ、みりん	18.7 1.4
8 (金)	■		ごはん	ごはん				584
			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	19.9
			やきぶたとキャベツのからしあえ のりつくだに (1ふくら)	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、ねりがらし	14.9 1.9
11 (月)	■		コッペパン	コッペパン				641
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ あおなづき	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	27.3
			とりにくのあまずづけ (1こ) いちごジャム (1ふくら)	かたくりこ、なたねあぶら さとう いちごジャム	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す	24.4 2.5
12 (火)	■		ごはん	ごはん				664
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さつまじる	さつまいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ あおなづき	けずりぶし	21.0
			ミンチカツ (1こ) きゅうりのあまず	なたねあぶら ごまあぶら、さとう	ポークとチキンの ミンチカツ		す、しょうゆ	22.6 2.3
13 (水)	■		コッペパン	コッペパン				594
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やさいのミートソースに	マカロニ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、水餃子、ダイストマト	トマトピューレ、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 とんこつスープ	22.0
			ガーリックポテト なしのかんづめ	じゃがいも、なたねあぶら		にんにく	しお、こしょう なしかんづめ	19.1 2.1
14 (木)	■		ごはん	ごはん				578
			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、グリーンピース、にんじん	みりん、しょうゆ、けずりぶし	22.4
			もやしとにらのいたためもの やさいとざっこのふりかけ (1ふくら)	なたねあぶら	ハムF	もやし、にら、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう、しょうゆ ふりかけ(やさいとざっこ)	13.9 1.8
15 (金)	■		ごはん	ごはん				620
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にくすい	かたくりこ	ぎゅうにくJ、とうふ	たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ごまつゆ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお、さけ えのきたけ	28.1
			さけのちゃんちゃんやき ぶどうまめ	こむぎこ、なたねあぶら さとう、かたくりこ さとう	さけ、みそ	キャベツ、たまねぎ	しお、みりん、しょうゆ しょうゆ、しお	17.2 1.7

きょうだいこんだて



しょうがっこうとちゅうがっこうおなじメニューがある日に、上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。)

<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
提供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できます。



日・曜	アレルギーなど	献立名	食品 と はたらき			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	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
19 (火)	■	ごはん	ごはん				664
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なめこのみそしる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、 あおなづ	けずりぶし	
		かぼちゃコロッケ (1こ)	なたねあぶら		かぼちゃコロッケ		
20 (水)	■	ごはん	ごはん				612
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいこんのスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、 たけのこ 、にんじん、しいたけ	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ	
		みそカツ (1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	
21 (木)	■	ごはん	ごはん				595
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゅうかどんぶり	かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ	
		やきつくね (3こ)	なたねあぶら	つくね	たけのこ 、キャベツ、きくらげ	しお、こしょう、さけ	
22 (金)	■	ごはん	ごはん				643
		ぎゅうにゅう	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	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	トマトピューレ、ハヤシフレーク、しょうゆ	
		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	デミグラスソース、のうこうソース	
25 (月)	■	ごはん	ごはん				578
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうがんのポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 とうがん	とりガラスープ、しょうゆ、とんこつスープ	
		しろみざかなのパジルフライ (1こ)	なたねあぶら	ホキのパジルフライ		しお、こしょう	
26 (火)	■	ごはん	ごはん				649
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし	
		さばのしょうがに (1きれ)	さとう	さば	しょうが	しょうゆ、さけ	
27 (水)	■	ごはん	ごはん				573
		ぎゅうにゅう	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	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ	
		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		しお、こしょう、さけ	
28 (木)	■	ごはん	ごはん				642
		ぎゅうにゅう	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、 あおなづ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	
		はるまき (1ぼん)	なたねあぶら	はるまき			
29 (金)	■	ごはん	ごはん				633
		ぎゅうにゅう	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	とりガラスープ、カレーフレークS	
		れんこんフライ (1こ)	こむぎこ、パンこ	れんこん		カレーフレークN、ウスターソース	

9 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	えんぶん g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	614	23.0	20.1	2.2
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

(※) 学校給食 摂取基準・・・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 とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることをいいます。
泉南市から20km圏内の産地のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、
ふたじ 太字で掲載しています。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



<p>くちたべものがはいつ たままおしゃべりする</p>	<p>がちやがちやとしよつきの おとをたてる</p>	<p>ひじをついてたべる</p>
<p>まわりのひととふざげる</p>	<p>しよくじちゆうにせきをたつ</p>	<p>しよくじちゆうにふさわしく ないはなしをする</p>