

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



たんぱく質

体をつくる栄養素

スポーツをやっているとたんぱく質はたくさん必要!?

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物（ごはんなど）をしっかり取らないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜・果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。





いろいろな食品からバランスよく摂取しましょう!

たんぱく質が多く含まれている食品は、肉、魚介、卵、牛乳、乳製品、豆、豆製品などです。食品にふくまれているたんぱく質は種類も量もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりにならないように、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。



給食の牛乳を残さず飲もう!

カルシウムの99%は骨と歯にあります!

みなさんの骨は今伸び盛り。また永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、カルシウムが不足しないように気をつけたいですね。

将来なりたいのはどっち!?

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。



1								
<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ビーフシチュー (食缶)</p> <p>牛肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 緑 にんじん 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 緑 豚骨スープ 緑 赤ワイン 赤 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 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>コロッケ (冷)</p> <p>ポークコロッケ 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 イタリアンドレッシング(小袋) 黄</p> </div> </div>								
<table border="1" style="font-size: small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>892</td> <td>22.2</td> <td>22.8</td> <td>3.2</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	892	22.2	22.8	3.2
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)					
892	22.2	22.8	3.2					

4	5(Aグループ対応)	6	7	8(Cグループ対応)																																								
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>白身魚の甘辛だれかけ (温)</p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>チンゲン菜 (温)</p> <p>チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <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>切干大根のカレー炒め (冷)</p> <p>豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 にんじん 緑 切干大根 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> </div>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>キャベツの味噌炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 キャベツ 緑 白ねぎ 緑 土生姜 緑 みそ 赤 みりん 赤 酒 赤 中華だし 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ちゃんこ煮 (食缶)</p> <p>つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 土生姜 緑 鶏ガラスープ 緑 酒 緑 しょうゆ 緑 こしょう 緑 塩 緑 昆布だし 緑</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(基本献立) オムレツ (温)</p> <p>泉州素材の野菜オムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(Aグループ) 蒸ししゅうまい (温)</p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> </div> </div>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>カレーうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>カレーうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>青りんごゼリー</p> <p>青りんごゼリー 黄</p> </div>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>照り焼きハンバーグ (温)</p> <p>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> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ベーコンポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>五目豆 (冷)</p> <p>大豆 赤 にんじん 赤 こんにやく 黄 ちくわ 赤 ごぼう 赤 昆布 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>フルーツカクテル (冷)</p> <p>りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄</p> </div>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ご飯と一緒に食べてください</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(基本献立) ビビンバ (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 ごま油 黄 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(Cグループ) ビビンバ (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 青ねぎ 緑</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>春巻き (温)</p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ワカメスープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 豆腐 赤 ワカメ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> </div>																																								
<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>754</td> <td>26.2</td> <td>18.4</td> <td>2.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	754	26.2	18.4	2.0	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>813</td> <td>36.2</td> <td>22.5</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	813	36.2	22.5	3.1	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>929</td> <td>30.0</td> <td>22.3</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)	929	30.0	22.3	3.3	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>804</td> <td>27.5</td> <td>20.1</td> <td>1.8</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	804	27.5	20.1	1.8	<table border="1" style="font-size: x-small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>827</td> <td>29.1</td> <td>27.6</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	827	29.1	27.6	3.0
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
754	26.2	18.4	2.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
813	36.2	22.5	3.1																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
929	30.0	22.3	3.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
804	27.5	20.1	1.8																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
827	29.1	27.6	3.0																																									

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの季節が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

大根



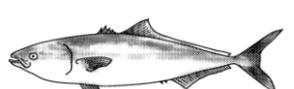
冬の大根は甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ



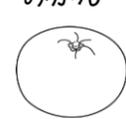
ねぎは体を温める作用があります。独特においが肉や魚の臭いを消します。

ぶり



たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

月	火	水	木	金
11	12	13	14(Aグループ対応)	15
<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>鶏肉の甘酢漬け (温) 赤</p> <p>小松菜とベーコンのソテー (温) 緑</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>塩 赤</p> <p>酒 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>高野豆腐の含め煮 (冷) 赤</p> <p>ちくわ 赤</p> <p>にんじん 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>ふりがけ (冷) 緑</p> <p>ゆかり 緑</p> <p>ハヤシライス (食缶) 赤</p> <p>豚肉 赤</p> <p>にんにく 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>にんじん 緑</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>豚骨スープ 緑</p> <p>赤ワイン 緑</p> <p>こしょう 黄</p> <p>トマトピューレ 緑</p> <p>ハヤシフレーク(N) 緑</p> <p>ハヤシフレーク(R) 緑</p> <p>トマトケチャップ 緑</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>チキンナゲット (冷) 赤</p> <p>チキンナゲット 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ (冷) 緑</p> <p>ブロッコリー 緑</p> <p>ツナ 黄</p> <p>マカロニ 黄</p> <p>ツナ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p>蒸ししょうまい (温) 赤</p> <p>コーンしょうまい 緑</p> <p>もやし (冷) 緑</p> <p>もやし 緑</p> <p>チンゲン菜 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>昆布パウダー 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>パイン缶 (冷) 緑</p> <p>パイン缶 緑</p> <p>おでん (食缶) 赤</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>大根 赤</p> <p>こんにゃく 黄</p> <p>ちくわ 赤</p> <p>がんも(ミニ) 赤</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>かつおだし 黄</p> <p>だし昆布 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>百玉だんご汁 (食缶) 赤</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>白菜 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>こんにゃく 黄</p> <p>しめじ 緑</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>白玉だんご 黄</p> <p>だし昆布 黄</p> <p>削り節 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>野菜炒め (温) 赤</p> <p>牛肉 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>もやし 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>ピーマン 緑</p> <p>酒 黄</p> <p>中華だし 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>さばの煮付け (温) 赤</p> <p>さば 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>みかんゼリー (黄)</p> <p>みかんゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>818 28.3 22.5 3.1</p> <p>935 33.9 28.0 3.1</p> <p>822 32.2 17.5 2.6</p> <p>768 29.4 15.6 3.1</p> <p>907 32.7 26.6 3.6</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッパン 黄</p> <p>かぶのスープ (食缶) 赤</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>かぶ 緑</p> <p>たけのこ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>豆腐 緑</p> <p>しいたけ 緑</p> <p>しめじ 緑</p> <p>春雨 緑</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>鶏・豚骨スープ 緑</p> <p>ガラスープ 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>みそカツ (温) 赤</p> <p>ヒレカツ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>みそ 赤</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>キャベツとベーコンのスパゲティ (温) 黄</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>粉かつお 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>ポークウインナー (冷) 赤</p> <p>ポークウインナー 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) 黄</p> <p>マカロニ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>きゅうり 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>ツナ 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>冬野菜カレー (食缶) 赤</p> <p>豚肉 赤</p> <p>にんにく 緑</p> <p>土生姜 緑</p> <p>カレー粉 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>白菜 緑</p> <p>ほうれん草 緑</p> <p>大根 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>カレーフレーク(N) 黄</p> <p>カレーフレーク(M) 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 赤</p> <p>豆腐 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>わかめ 赤</p> <p>青ねぎ 緑</p> <p>出し昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>みそ 赤</p> <p>揚げ込みご飯 (黄)</p> <p>米 黄</p> <p>揚げ込みご飯のもと 黄</p> <p>かぼちゃ焼肉フライ (温) 緑</p> <p>かぼちゃ焼肉フライ 緑</p> <p>なたね油 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温) 赤</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>チンゲン菜 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>中華だし 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ミートスパゲティ (温) 黄</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>牛ひき肉 赤</p> <p>豚ひき肉 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>トマト缶 緑</p> <p>トマトピューレ 緑</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) 赤</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>にんじん 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>白菜 緑</p> <p>大根 緑</p> <p>ブロッコリー 緑</p> <p>コンソメ 黄</p> <p>野菜ブイオン 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>ガトーショコラ (黄)</p> <p>ガトーショコラ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>717 26.5 19.1 3.4</p> <p>875 29.6 28.9 3.5</p> <p>798 25.0 23.9 4.8</p> <p>900 30.4 27.2 2.2</p>	<p>地産地消とは?</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>12月の地産地消野菜は</p> <p>キャベツ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>大根</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)</p> <p>717 26.5 19.1 3.4</p> <p>875 29.6 28.9 3.5</p> <p>798 25.0 23.9 4.8</p> <p>900 30.4 27.2 2.2</p>		

12月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	(エネルギーの25%~30%)	g	mg	mg	(レチノール当量)μg	mg	mg	mg	g
泉南市平均摂取量	837	29.3	23	3.1	281	3.3	212	0.82	0.53	32	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

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。)



(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター