


月	火	水	木	金
3	4	5	6	7(Cグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>鶏肉の甘酢漬け</b> (温) 鶏肉 赤 塩 黄 酒 黄 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 酢 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄</p> <p><b>粉ふきいも</b> (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>野菜サラダ</b> (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> (冷) 海のめぐみふりかけ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 824 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 23.8 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>カレーライス</b> (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>チキンカツ</b> (温) チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物</b> (温) ベーコン 赤 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 905 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 26.3 塩分 (g) 3.2</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>豆腐ハンバーグ</b> 豆腐ハンバーグ(Y) 赤</p> <p><b>野菜あんかけ(温)</b> なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 ピーマン 緑 エリンギ 緑 さとう 黄 本みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 水 黄</p> <p><b>キャベツとベーコンのスパゲティ(温)</b> スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄</p> <p><b>もやしのとえ物</b> (冷) もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんにく 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>虎豆の甘煮</b> (冷) 虎豆 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 塩 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 21.7 脂質 (g) 16.1 塩分 (g) 2.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>野菜炒め</b> (温) 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 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><b>さばの煮付け</b> (温) さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> <p><b>きゅうりの甘酢</b> (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> (冷) 野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 771 たんぱく質 (g) 26.8 脂質 (g) 22.5 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> <b>チャブチ</b> (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんにく 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 白ごま 黄 ごま油 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b> <b>チャブチ(ゴマなし)</b> (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんにく 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>春巻き</b> (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p><b>フルーツポンチ</b> (食缶) ダイスゼリーレモン 黄 ダイスゼリーりんご 黄 ミックスゼリー 黄 寒天缶 赤 みかん缶 緑 黄桃缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 839 たんぱく質 (g) 22.2 脂質 (g) 26.8 塩分 (g) 1.4</p>
<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p><b>和風パスタ</b> (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄</p> <p><b>チキンナゲット</b> (温) チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>にんじんシリシリ</b> (冷) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 黄 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ジャム</b> (冷) イチゴジャム 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 913 たんぱく質 (g) 35.5 脂質 (g) 35.8 塩分 (g) 4.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ササミフライ</b> (温) ササミフライ(I) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温) キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>金平ごぼう</b> (温) 豚肉 赤 ごぼう 緑 にんにく 緑 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p><b>のっぺい汁</b> (食缶) ■芋 黄 にんにく 緑 大根 緑 油揚げ 赤 こんにやく 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>スイートポテト</b> スイートポテト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 815 たんぱく質 (g) 29.2 脂質 (g) 19.5 塩分 (g) 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>白身魚の甘辛だれかけ</b> (温) 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> <p><b>ゆでチンゲン菜</b> (温) チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>鶏そぼろ</b> (温) 鶏ひき肉 赤 グリーンピース 緑 土生姜 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p><b>かぼちゃのみそ汁</b> (食缶) かぼちゃ 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 しめじ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 23.8 塩分 (g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>キャベツと厚揚げの味噌炒め(温)</b> 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 黄 キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 緑 青ねぎ 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>スパゲティサラダ</b> (冷) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんにく 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><b>パイン缶</b> (冷) パイン缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 903 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 29.3 塩分 (g) 3.2</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>スパイシーチキン</b> (温) 鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ほうれん草のソテー</b> (温) とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>切干大根の炒め煮</b> (温) 切干大根 緑 油揚げ 赤 にんにく 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ</b> (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 春雨 黄 えのき 緑 青ねぎ 緑 なるとかまぼこ 赤 土生姜 緑 鶏だし 黄 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 こしょう 黄 塩 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 890 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 20.6 塩分 (g) 2.1</p>


秋の味覚を楽しもう！

**さんま**



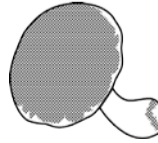
秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。

**米**



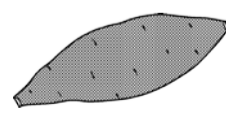
新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

**しいたけ**



低エネルギーで食物繊維も豊富なしいたけ。独特のうまみがあります。

**さつまいも**



加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

9月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%~20%)	脂質 (g) (エネルギーの20%~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	833	29	23	2.9	293	3.5	224	0.77	0.48	29	4.4
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

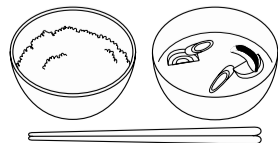
月	火	水	木	金																																
17	18	19	20	21																																
<p><b>敬老の日</b></p> 	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>豚肉の生姜炒め (温)</b></p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ みりん 酒 さとう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>フライドポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 塩</p> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>野菜の味噌汁 (食缶)</b></p> <p>大根 緑 にんじん 緑 里芋 黄 白菜 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 削り節 みそ 赤</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; 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>772</td> <td>25.5</td> <td>15.7</td> <td>3.4</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	772	25.5	15.7	3.4	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ハヤシライス (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 豚骨スープ 赤ワイン こしょう トマトピューレ ハヤシフレーク(N) ハヤシフレーク(R) トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 濃厚ソース</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ポークウインナー (冷)</b></p> <p>ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>かぼちゃサラダ (冷)</b></p> <p>ハム 赤 かぼちゃ 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 塩 こしょう エッグゲア (小袋) 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; 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>889</td> <td>32.1</td> <td>28.4</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)	889	32.1	28.4	3.1	<p>白ぶどう&amp;ほうれん草 緑 (白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>酢豚 (温)</b></p> <p>豚肉 赤 しょうゆ 酒 こしょう 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 トマトケチャップ さとう 黄 酢 塩</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ワカメスープ (食缶)</b></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 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; 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>870</td> <td>33.0</td> <td>24.1</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)	870	33.0	24.1	3.1	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>照り焼きハンバーグ (温)</b></p> <p>うさぎ型ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん しょうゆ 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ジャーマンポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 こしょう なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>白玉だんご汁 (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 削り節 みそ 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>お月見ゼリー</b></p> <p>お月見ゼリー 黄</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>本日の給食はお月見献立です</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; 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>915</td> <td>29.7</td> <td>23.8</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)	915	29.7	23.8	3.2
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																
	772	25.5	15.7	3.4																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
889	32.1	28.4	3.1																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
870	33.0	24.1	3.1																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
915	29.7	23.8	3.2																																	
24	25	26	27(Aグループ対応)	28																																
<p><b>振替休日</b></p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>かぼちゃ挽肉フライ (温)</b></p> <p>かぼちゃ挽肉フライ 赤 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>炒り豆腐 (温)</b></p> <p>豆腐 赤 鶏ひき肉 赤 なたね油 黄 にんじん 緑 干しいたけ 緑 土生姜 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 酒</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ゆかり 緑</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ほうれん草と水なすのみそ汁 (食缶)</b></p> <p>水なす 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 緑 出し昆布 削り節 みそ 赤</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; 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>754</td> <td>23.9</td> <td>21.2</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	754	23.9	21.2	2.6	<p>コーヒー生乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッペパン</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>サーモンフライ (温)</b></p> <p>サーモンフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルはクラスごと袋に入れていきます)</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>マカロニソテー (温)</b></p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 緑 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 トマト缶 緑 トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース 黄 さとう 塩 こしょう なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ゆでキャベツ (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ポトフ (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 大根 緑 鶏ガラスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; 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>720</td> <td>24.1</td> <td>17.5</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)	720	24.1	17.5	2.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>麻婆豆腐 (温)</b></p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 こしょう なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 赤 みそ 豆板醤 鶏ガラスープ 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>(基本献立) オムレツ (温)</b></p> <p>オムレツ 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>(Aグループ) チキンウインナー (温)</b></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; margin-top: 10px;"> <p><b>キャベツの昆布和え (冷)</b></p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 緑 にんじん 赤 塩昆布 赤 しょうゆ</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ミニゼリー (冷)</b></p> <p>りんごゼリー 黄 ぶどうゼリー 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; 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>732</td> <td>27.7</td> <td>18.1</td> <td>2.4</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	732	27.7	18.1	2.4	<p>生乳 赤</p> <p><b>粟飯</b> 黄</p> <p>米</p> <p>大根なめしのもと</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>きざみうどん(麺) (温)</b></p> <p>うどん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>牛肉のしぐれ煮 (温)</b></p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 清酒 本みりん さとう 黄 しょうゆ</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>きざみうどん(汁・具) (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 青ねぎ 緑 削り節 だし昆布 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; 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>843</td> <td>35.2</td> <td>19.9</td> <td>4.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	843	35.2	19.9	4.0
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																
	754	23.9	21.2	2.6																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
720	24.1	17.5	2.0																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
732	27.7	18.1	2.4																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
843	35.2	19.9	4.0																																	

和食の基本

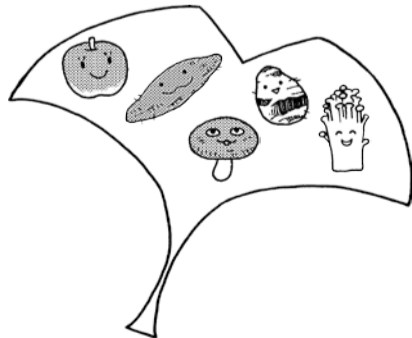
ごはんのみそ汁の配膳!

和食の配膳では、ごはん茶わんは左に、汁物のわんは右に置きます。

ごはんのみそ汁は、わたしたち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配膳すると見た目にもきれいで気持ちのよいものです。



食物繊維が豊富な秋の味覚



りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

※給食費についてのお願い

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

早起き・早寝・朝ごはんを



習慣にしましょう

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。

9月の地産地消野菜は

里芋



(問合せ先)

泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389