

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 (火)			ごはん	ごはん	せんぜんしてとれました			659		
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			チキンカレー			じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、 とりガラスープ、のうこうソース、トマトケチャップ	22.9	
			きゅうりのあまず			さとう、ごまあぶら		きゅうり	21.0	
			ぶどうまめ			さとう	だいず		2.2	
5 (水)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン					599	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			コンソメスープ			ダイスポテト		たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	20.4	
			みそカツ(1こ)			こむぎこ、パンこ、 なたねあぶら、さとう、 かたくりこ	ぶたにくW、みそ		コンソメ、しお、くろこしょう しお、のうこうソース、トマトケチャップ	21.1
			ゆでキャベツ					キャベツ、にんじん	2.8	
6 (木)			ごはん	ごはん	せんぜんしてとれました			613		
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			みずなすにゅうめんじる			ピーファン	みそ	みずなす、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	23.1	
	ヒ		さばのこうばい(1きれ)			さとう	さば	つちしょうが、うめぼし	20.8	
			ちんげんさいのたいたん			さとう	あぶらあげ	ちんげんさい	3.1	
7 (金)			べにぎげごはん	ごはん	せんぜんしてとれました			664		
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			たまねぎのそぼろに			ダイスポテト、いとこんやく、 おつゆふ、かたくりこ、 さとう、なたねあぶら	とりひきにく、 ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	21.7	
			かきあげ(1こ)			こむぎこ、かたくりこ、 さつまいも、なたねあぶら		たまねぎ、オクラ、かぼちゃ	18.6	
			みかんのかんづめ					みかんのかんづめ	2.2	
10 (月)			コッペパン	コッペパン					621	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			ミートときのこのスパゲティ			スパゲティ、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、しめじ、ソテーオニオン、 にんじん、トマトかん	22.4	
			キャベツとえだまめのサラダ					キャベツ、にんじん、えだまめ	23.7	
			ピーチゼリー(1こ)			ゼリー(ピーチ)			2.3	
11 (火)			ごはん	ごはん	せんぜんしてとれました			598		
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			ぶたじる			さつまいも	ぶたにくW、みそ、とうふ、 あぶらあげ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	21.5	
			たこやき(2こ)			たこやき、なたねあぶら、 さとう			16.1	
			かもうりととりにくのにも やさいとざっこのふりかけ(1ふくろ)	しんメニュー		さとう、なたねあぶら	とりにく	かもうり、つちしょうが ふりかけ(やさいとざっこ)	2.0	
12 (水)			アップルパン	アップルパン					614	
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			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、だいこん、 ブロッコリー	22.4	
	★		オムレツのきのこソースかけ(1こ)			なたねあぶら、かたくりこ	オムレツ	ソテーオニオン、えのきだけ、しめじ	23.8	
			ピーマンとツナのいためもの	しんメニュー		ごまあぶら、さとう	ツナ	ピーマン	2.7	
13 (木)			ごはん	ごはん	せんぜんしてとれました			635		
	■		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
			マーボー豆腐			ごまあぶら、さとう、 なたねあぶら、かたくりこ	ぶたひきにくW、とうふ、 みそ	にんじん、たまねぎ、あおねぎ、にんにく、 ほしいたけ、つちしょうが	24.4	
			れんこんのうめきんぴら	しんメニュー		さとう、なたねあぶら		れんこん、うめぼし	17.0	
			にまめ			きんときまめ、さとう			2.7	
14 (金)			ごはん	ごはん	せんぜんしてとれました			633		
	■		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		たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ	24.7	
			さけのにおろし			こむぎこ、なたねあぶら、 さとう	サケM	だいこん	16.6	
			ひじきのいりに			さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		2.1	
18 (火)			ごはん	ごはん	せんぜんしてとれました			562		
	■		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、たまねぎ、にんじん、あおねぎ しいたけ	24.6	
			やきざかなのごまみそだれかけ(1きれ)			なたねあぶら、さとう、ごま、 かたくりこ	ホキ、みそ		11.5	
			さつまいものあまに	しんメニュー		さつまいも、さとう			2.1	

しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

平成 30 年 9 月分

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		
19 (水)			こくとうパン	こくとうパン				631
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.0
			カレーうどん	うどん、なたねあぶら	ぎゅうにくW	にんじん、たまねぎ、 あおねぎ	カレーブレイクN、かつおだし、しょうゆ	25.3
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし	ごまドレッシング、しお	2.8
			ぶどう(1こ)			ぶどう		
20 (木)			ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>				623
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.4
			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、 あおねぎ	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお	18.1
			さけのあまずあんかけ	なたねあぶら、こむぎこ、 かたくりこ、さとう	サケM		しお、す、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	2.3
21 (金)			ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>				675
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.5
			ふきよせじ		とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 えだまめ、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ	18.1
			ハンバーグの デミグラスソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	うさぎがたハンバーグ		トマトケチャップ、ウスターソース、 デミグラスソース、あかワイン	2.5
25 (火)			ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>				622
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.3
			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、しいたけ、 とうもろこし、しめじ、 あおねぎ 、つちしょうが	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	21.0
			チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			2.1
26 (水)			コッペパン	コッペパン				623
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.3
			チリビーンズ	しろいんげんまめ、さとう、 なたねあぶら	だいず、ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、 にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、 とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、 ハヤシブレイク、トマトケチャップ、とりだし、 トマトピューレ、のうこうソース	27.0
			ガーリックポテト	カットポテト、なたねあぶら		にんにく	しお、こしょう	2.3
27 (木)			ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>				587
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.9
			きょうふうおでん	さといも、こんにやく、 さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、けずりぶし、だしこんぶ	17.1
			チキンウインナー(3ぼん)	なたねあぶら	チキンウインナー		しょうゆ、オイスターソース、こしょう	1.9
28 (金)			ナン	ナン				595
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.1
			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、 ブロッコリー、 あおねぎ 、つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、 しお、こしょう、さけ	21.4
			れんこんフライ(1こ)	こむぎこ、パンこ、 なたねあぶら		れんこん	しお	3.0
		ドライカレー	さとう、なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	つちしょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、マッシュルーム	ウスターソース、カレーブレイクN、トマトピューレ、 のうこうソース、しょうゆ、あかワイン、 コンソメ		

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	塩分 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	621	23.3	19.9	2.4
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 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)

9月の給食目標 「いろいろな食べ物をおぼえよう」

さといも (14日・21日・27日)

泉南市は、里芋の収穫量が大阪府で1番！
泉州の里芋は丸いのが特徴で、十五夜のお供えに使われることから、「月見芋」とも呼ばれます。今年の十五夜は9月24日で、9月21日には泉南市でとれた里芋を使ったお月見献立「里芋とだんごの煮もの」が出ます。味わって食べましょう。



かもり (11日)

さわやかな味わい特徴です。利尿効果やむくみをとる熱を下げる効果があります。11日には泉南地域でとれたかもりを使った「かもりと鶏肉の煮もの」が出ます。



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。

きょうだいこんだて

小学校と中学校で同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。)

材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。

<お知らせ>
「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象 児童に配布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。

問い合わせ先
学校給食センター
072-484-1389