



月 3	火 4	水 5(Aグループ対応)	木 6	金 7
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>鮭のおろし 玉ねぎダレ(温) 鮭 赤 塩 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 ゆず果汁 黄 玉ねぎ 緑</p> <p>ゆでとうもろこし(温) とうもろこし 緑 ゆで塩 黄</p> <p>夏野菜カレー(食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 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 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 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>白玉だんご汁(食缶) 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 赤 白玉だんご 黄 出し昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ 野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 823 33.3 20.3 3.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>夏野菜カレー(食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 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 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 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>チキンカツ(温) チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p>キャベツとコーンのソテー(温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き(冷) 彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー(冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ごほうサラダ(冷) ごほう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 896 30.7 26.0 3.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>麻婆豆腐(食缶) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 玉ねぎ 黄 たけのこ 黄 干しいたけ 黄 青ねぎ 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 赤だしみそ 黄 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き(冷) 彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー(冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ごほうサラダ(冷) ごほう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 888 30.5 33.4 2.7</p>	<p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>チキン南蛮(温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>タルタルソースはチキン南蛮にかけて食べてください</p> <p>ラタトゥイユ(温) ベーコン 赤 玉ねぎ 赤 水なす 赤 ズッキーニ 赤 にんにく 赤 なたね油 赤 塩 赤 こしょう 赤 トマト缶 赤 トマトケチャップ 赤 ローリエ 赤</p> <p>ポトフ(食缶) ウインナー 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 じゃがいも 赤 鶏ガラスープ 赤 野菜ブイヨン 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 910 30.0 26.4 3.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>星形かぼちゃコロッケ(温) 星形かぼちゃコロッケ 緑 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>夏野菜のスパゲティ(温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 玉ねぎ 赤 ズッキーニ 赤 とうもろこし 赤 ピーマン 赤 にんにく 赤 パジル 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>七タすまし汁(食缶) 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつ葉 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>七タゼリー 七タソーダゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 793 22.2 19.0 2.4</p>
<p>10(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>根菜入りミンチカツ(温) 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 赤</p> <p>(基本献立) ゴーヤチャンプルー(ごまあり)(温) 豚肉 赤 豆腐 赤 にがうり 赤 にんじん 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 さとう 黄 かつおだし 黄 ごま油 黄 白ごま 黄 なたね油 黄 かつお節 黄</p> <p>(Cグループ) ゴーヤチャンプルー(ごまなし)(温) 豚肉 赤 豆腐 赤 にがうり 赤 にんじん 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 さとう 黄 かつおだし 黄 ごま油 黄 白ごま 黄 なたね油 黄 かつお節 黄</p> <p>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁(食缶) 玉ねぎ 赤 じゃがいも 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ ゆかり 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 844 30.6 25.2 3.7</p>	<p>11(Cグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>(基本献立) ビビンバ(ごまあり)(温) 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 黄 ほうれん草 黄 にんじん 黄 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 ごま油 黄 青ねぎ 黄 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ビビンバ(ごまなし)(温) 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 黄 ほうれん草 黄 にんじん 黄 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 青ねぎ 黄</p> <p>蒸しコーンしゅうまい(温) コーンしゅうまい 緑</p> <p>とんがンスープ(食缶) 鶏肉 赤 とうがん 赤 豆腐 赤 にんじん 赤 しめじ 赤 春雨 赤 青ねぎ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 760 27.2 21.1 2.7</p>	<p>12(Aグループ対応)</p> <p>白ぶどう&amp;ほうれん草 緑</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>カレーラーメン(麺)(温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>チキンナゲット(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>カレーラーメン(汁・具)(食缶) 豚肉 赤 にんじん 赤 もやし 赤 青ねぎ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏だし 赤 しょうゆ 赤 なたね油 赤</p> <p>(基本献立) フローズンヨーグルト フローズンヨーグルト 赤</p> <p>(Aグループ) 冷凍りんごゼリー りんごゼリー(冷) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 860 24.0 20.9 2.6</p>	<p>13(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>鶏肉のから揚げ キサド・デ・ポコ風(温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマト缶 黄 玉ねぎ 黄 にんにく 黄 コンソメ 黄 さとう 黄 クミンパウダー 黄</p> <p>ツナポテト(温) じゃがいも 黄 玉ねぎ 赤 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>トウモロコシ(食缶) ミックスフルーツ 緑 みかん缶 緑 オレンジジュース 緑</p> <p>(基本献立) チョコクリーム チョコクリーム 黄 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>(Aグループ) ジャム イチゴジャム 黄</p> <p>黄桃 パイナップル りんご みかん</p> <p>コロニア料理献立</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 918 31.3 40.1 2.7</p>	<p>14</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>自身魚フライ(温) 自身魚フライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています)</p> <p>チンゲン菜のソテー(温) チンゲン菜 緑 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 こしょう 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>キムチチゲ(食缶) 豚肉 赤 なたね油 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 にんじん 赤 白菜 赤 白菜キムチ 赤 えのき 赤 豆腐 赤 にら 赤 鶏ガラスープ 赤 みりん 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 コチュジャン 赤 赤だしみそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 764 29.1 21.2 2.6</p>

7月 学校給食栄養摂取量

\*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) g	脂質 (エネルギーの20%~30%) g	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	856	30	26	2.9	323	4.5	211	0.74	0.52	26	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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。

大阪府内堺市以南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、献立表に太字と下線で記載しています。

玉ねぎ  
にんじん

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389



月 17	火 18(Aグループ対応)	水 19	木 20	金
<div style="text-align: center;">海の日</div> 	生乳 赤 ご飯 米 黄 キヤベツと厚揚げの味噌炒め(温) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 こしょう キヤベツ 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 豚骨スープ なたね油 黄 (基本献立) オムレツ(温) オムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 さとう ウスターソース (Aグループ) チキンウインナー(温) チキンウインナー 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 きゅうりの甘酢(冷) きゅうり 緑 酢 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 わらびもち(冷) わらびもち(K) 黄	飲むヨーグルト 赤 ご飯 米 黄 スパイスチキン(温) 鶏肉 赤 塩 こしょう 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんじんシリシリ(温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 緑 みりん 赤 かつおだし 黄 塩 なたね油 黄 ワンタンスープ(食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にはら 緑 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 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー(kcal) 832 29.3 21.2 2.9	飲むヨーグルト 赤 ご飯 米 黄 スパイスチキン(温) 鶏肉 赤 塩 こしょう 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんじんシリシリ(温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 緑 みりん 赤 かつおだし 黄 塩 なたね油 黄 ワンタンスープ(食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にはら 緑 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 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー(kcal) 978 35.4 32.9 2.9	終業式 

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



### 熱中症とは



気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

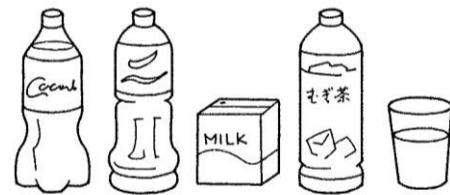
### のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### 砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。

### 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



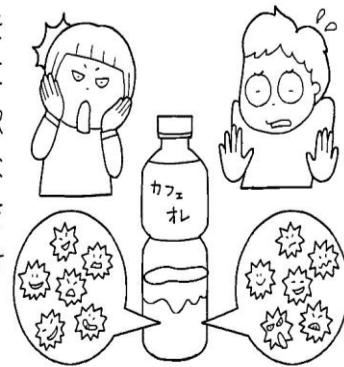
### 気をつけて! ペットボトル症候群



甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

### 飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。



### 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

