



Main table with columns for date, allergen, dish name, ingredients, and energy values. Includes callouts for 'ほねにちゅういしてたべましょう' and 'いしかわけんのきょうどいようひです'.

※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。

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左記のマークを付けています。(食材等は変わる場合があります)



地産地消 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。大阪府堺市以南の物を地産地消として取り扱い、使用予定の場合献立表に太字で記載しています。【今月の泉南市の食材】 うめぼし・にんじん・ブロッコリー・こまつな

（問合せ先） 学校給食センター ☎ : 072-484-1389



Main menu table with columns for date, allergen info, dish name, ingredients, and energy values.

11月 学校給食 栄養摂取量

Table showing nutritional intake data for school lunches, including energy, protein, fat, salt, calcium, iron, vitamins, and fiber.

(※) 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)

11月の給食目標 「好き嫌いしないで食べよう」

食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違います。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手な食べ物も食べられるようにがんばりましょう。



11月のこんだてから



11月8日(水) 「いい歯の日」

歯を構成している主な成分はカルシウムで、カルシウムが多い食べ物は歯を強くしてくれます。8日の給食は、カルシウムが多い食べ物である小魚、小松菜、ヨーグルトを使った献立です。しっかりと食べて強い歯を作りましょう。



11月15日(水) 「油祝い」

古くから旧暦の11月15日にモチや植物油を用いた料理を神前に供えて、油の収穫を祝っていました。「油祝い」の日には、けんちん汁や天ぷら、なすの油炒めなどを食べる風習があります。15日の給食も「油祝い」にちなんでけんちん汁、豚肉となすの甘辛味噌丼を提供します。



全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

11月6日(月)

「すろっぽ」

わかやまけん 和歌山県の郷土料理



11月10日(金)

「治部煮」

いしかわけん 石川県の郷土料理



11月22日(水)

「がね」

かごしまけん 鹿児島県の郷土料理



和食の日

11月24日(金)

「和食の日」



「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。