



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、下処理で使います。	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) しじつ(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	からだのちよしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (金)	■		ごはん	ごはん				593
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			だいごんのみそしる		あぶらあげ、みそ	だいごん、たまねぎ、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし	21.8
		ヒ	アジフライ(1まい)	かたくりこ、なたねあぶら	アジフライ		のうこうソース、ウスターソース	17.9
			ちくぜんに	こんにやく、なたねあぶら、さとう	とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし	1.9
4 (月)	■		ごはん	ごはん				625
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			じゃがいもたまねぎのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし	26.3
			ヒレカツのおろしだれ(1まい)	なたねあぶら、かたくりこ、さとう	ヒレカツB	だいごん	しょうゆ、みりん、さけ、す	16.6
		こうやどうふのもの	さとう	さとう	こうやどうふ、とりにく	グリーンピース	しょうゆ、かつおだし	2.8
		のりのつくだに(1ふくろ)	さとう	さとう	のりのつくだにT			
5 (火)	■		げんえんコッペパン	げんえんパン				593
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふゆやさいのミネストローネ	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、 だいごん	しお、こしょう、コンソメ、トマトケチャップ、トマトジュース	26.2
			しろみざかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	ホキ		カレーこ、しお、こしょう	20.2
		チンゲンさいのソテー	なたねあぶら、さとう	ベーコン	チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	3.0	
6 (水)	■		ごはん	ごはん				635
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にゅうめんじる	ビーフン	あぶらあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ 、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、さけ、しお	22.6
			やきにくいため	なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にら、もやし	やきにくのたれ、しお、こしょう	23.0
		キャベツとツナのサラダ	なたねあぶら	ツナ	キャベツ	しお、エッグゲア	2.0	
		てまきのり(1ふくろ)		てまきのり				
7 (木)	■		こくとうパン	こくとうパン				656
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶたにくとはくさいのちゅうかに	はるさめ、なたねあぶら、ごまあぶら	あつあげ、ぶたにく	はくさい 、たまねぎ、たけのこ、にんじん、つちしょうが、ほししいたけ、チンゲンさい	ガラスープ、ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	27.6
			ヤンニョムチキン	なたねあぶら、さとう	とりにくでんぶんつき		コチジャン、トマトケチャップ、みりん	26.9
		えだまめとコーンのスープに	さとう		えだまめ、とうもろこし	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	2.1	
8 (金)	■		かやくごはん	ごはん	かやくごはんのもと			620
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にくじゃが	じゃがいも、いとこんにやく、おつゆふ、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、さけ	20.9
			こまつなのたいたん	さとう	ひらてん	こまつな、 はくさい	かつおだし、みりん、しょうゆ、しお	14.7
		フルーツポンチ	サイコロゼリー(りんご)		ミックスフルーツかんS	おうとう、パイ、わなし、みかんがはいっています。	2.6	
11 (月)	■		ごはん	ごはん				610
			ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)				
			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、とうもろこし、にんにく	アレルゲンフリーカレーフレーク、とりガラスープ、のうこうソース、ウスターソース、トマトケチャップ	20.1
			ポークウイナー(2ほん)	なたねあぶら	ウイナー			18.1
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	ドレッシング(ごま)、しお	2.5	
12 (火)	■		アップルパン	アップルパン				581
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ワカメスープ		わかめ、とうふ	はくさい 、 だいごん 、たまねぎ、 あおねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお、さけ、ちゅうかだし	17.6
			はるまき(1ほん)	なたねあぶら、はるまき				22.2
		さんしょくナムル	ごまあぶら、ごま		もやし、にんじん、 ほうれんそう	しお、しょうゆ、ちゅうかだし	2.4	
		おさつスティック(1ふくろ)	おさつスティック					
13 (水)	■		ごはん	ごはん				600
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぎゅうどん	おつゆふ、いとこんにやく、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	21.6
			きりぼしだいごんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいごん	しょうゆ	16.2
		みかん(1こ)			みかん		1.5	
14 (木)	■		コッペパン	コッペパン				621
			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			
			ポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、 だいごん 、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	19.9
	★		オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			19.5
			ベーコンのトマトマカロニ	マカロニ、さとう、なたねあぶら	ベーコン	なす、ソテーオニオン、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、しお、こしょう、のうこうソース	2.2
		チョコクレープ(1こ)	クレープ(チョコ)					

地産地消とは?

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、体に良いと言われています。大阪府堺市以南のもの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。

泉南市産 (はくさい、だいごん、ブロッコリー)

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)



学校給食センター (問合せ先) ☎ : 072-484-1389



日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しゅひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など	ちゆうがくねん のえいようか	
				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			
15 (金)	○		ごはん	ごはん				587	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2		
			あんかけうどん	うどん、かたくりこ	とりにく、あぶらあげ	ほししいたけ、かぼちゃ、にんじん、しろねぎ、だいこん			けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ
			ちくわのいそべあげ(2きれ)	こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら	ちくわ、あおのり				
			ゆずあえ	さとう		はくさい、こまつな、しめじ			しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう、しお
		おかかふりかけ(1ふくろ)		ふりかけ(おかか)		2.3			
18 (月)	○		ごはん	ごはん				599	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.5		
			ぶたにくとだいこんのもの	さとう、さといも	ぶたにく、あつあげ	だいこん、にんじん、たけのこ			しょうゆ、さけ、みりん、けずりぶし
			ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき	にんじん			かつおだし、しょうゆ
			やさしいため	ごまあぶら、なたねあぶら	ちくわ	キャベツ、たまねぎ、しめじ			しょうゆ、オイスターソース、こしょう
		ぶどうゼリー(1こ)	ゼリー(ぶどう)			1.6			
19 (火)	○		ごはん	ごはん				628	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8		
			かぶのちゅうかスープ	かたくりこ	とりにく、とうふ	かぶ、にんじん、しいたけ、しめじ、あおねぎ			ガラスープ、しょうゆ、しお、さけ、つちしょうが
			あげぎょうざ(2こ)	なたねあぶら、こむぎこ	ぎょうざ				
			パンサンスー	はるさめ、さとう、ごまあぶら	ツナ	きゅうり、にんじん、つちしょうが			しょうゆ、す、とりガラスープ
		いちごジャム(1ふくろ)	いちごジャム			2.3			
20 (水)	○		ごはん	ごはん				623	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.6		
			とうにゅうなべ	とうふ、ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおねぎ	さけ、しょうゆ、しお、けずりぶし、かつおだし			
			サケのしおやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	サケM	しお、みりん、しょうゆ			
			きんぴらごぼう	こんにやく、さとう、なたねあぶら		ごぼう、にんじん			しょうゆ、さけ、みりん、(す)
21 (木)	○		ごはん	ごはん				648	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6		
			コンソメスープ	アルファベットマカロニ、じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ			コンソメ、しお
			フライドチキン(1こ)	なたねあぶら	フライドチキン				
			キャベツとコーンのソテー	なたねあぶら		キャベツ、にんじん、とうもろこし			コンソメ、しお、こしょう
		クリスマスデザート(1こ)	クリスマスケーキ(いちご)			2.7			

※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。

たまご・にゅういこむぎこをつかっているケーキです。

12 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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	615	23.3	20.3	2.3	324	2.8	201	0.31	0.33	20	4.0
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5	14.5~21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 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)



◎12月15日(金)「冬至こんだて」

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。
 今年は、22日(金)が冬至です。
 冬至には、昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。
 かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。
 また、「ん」のつく食べものを食べると幸運が得られるという言い伝えもあります。
 給食では少し早い15日(金)に冬至こんだてとしてうどん(うどん)、なんきん(かぼちゃ)、にんじんが入ったあんかけうどんを提供します。風邪をひかないように、また、幸運が得られるようにしっかりと食べましょう。



12月21日(木)はクリスマスメニューです。

- ・オレンジパン ・牛乳 ・コンソメスープ ・フライドチキン
- ・キャベツとコーンのソテー ・クリスマスデザートです。

クラスのお友達と仲良く食べてくださいね。



12月の給食目標「寒さに負けない体をつくろう」

かぜに負けない体をつくる栄養素～ビタミンA・C～

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち、感染症予防に効果があるといわれている、ビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう。

ビタミンA・Cの多い野菜



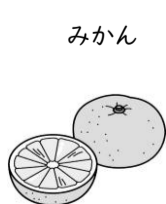
かぼちゃ



キャベツ



ほうれんそう



みかん



にんじん



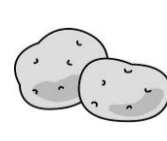
ピーマン



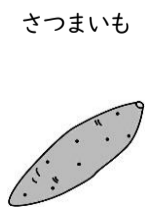
ブロッコリー



カリフラワー



じゃがいも



さつまいも