



Main table with columns for Day of the Week, Dish Name, Ingredients, Food Categories, Seasonings, and Energy/Protein/Fat values.

産地産物とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地産物として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。



学校給食センター ☎ : 072-484-1389

【今月の泉南市の食材】米、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、水ナス、ほうれん草、青ねぎ、キャベツ、小松菜、大根



日・曜	はしの日	アレルギード	献立名	食品 と はたらき			調味料 など	ちゅうがくねんのえいようか	
				エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる			
20 (月)	○	■	ごはん	ごはん				581	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおなご、えのきたけ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		23.7
		■	アジフライ(1きれ)	なたねあぶら、かたくりこ	アジフライ		のうこうソース、ウスターソース		14.3
			きりぼしだいこんのふくめにのりふりかけ(1ふくろ)	さとう	こうやどうふ、ふりかけ(のり)	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお		2.0
21 (火)	○	■	げんえんパン	げんえんパン				584	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しお		18.8
			ミートボールのトマトソースかけ(2こ)	なたねあぶら、さとう、はちみつ、かたくりこ	チキンミートボールK		トマトケチャップ、のうこうソース、しょうゆ、みりん、さけ、す		24.0
		■	チンゲンさいのいためもの	さとう、なたねあぶら	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		2.0
22 (水)	○	■	ごはん	ごはん				648	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたじる	さといも、こんにやく、なたねあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、しろねぎ	いりこだし		26.4
			サケのわふうだれかけ	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	サケかくぎり	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		21.2
			ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ	にんじん	かつおだし、しょうゆ		2.1
23 (木)	○	■	げんえんパン	げんえんパン				615	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ブラウンシチュー	マカロニ、さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、ブロッコリー	のうこうソース、デミグラスソース、コンソメ、アレルゲンフリーハヤシフレーク、トマトピューレ、トマトケチャップ		21.6
			キャベツのソテー	なたねあぶら	チキンウインナー	キャベツ、にんじん	コンソメ、しお		21.6
			あおりんごゼリー(1こ)	ゼリー(あおりんご)					2.2
24 (金)	○	■	だいこんなめし	ごはん		だいこんなめしのもと		614	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ		たまねぎ、にんじん、はくさい、あおなご、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しお、しょうゆ、こしょう、さけ		18.4
			あげぎょうざ(2こ)	こむぎこ、なたねあぶら	ぎょうざ				18.2
			ツナじゃが	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ	しょうゆ、みりん		2.4
27 (月)	○	■	ごはん	ごはん				639	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			じゃがいもとたまねぎのみそじる	じゃがいも	とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん	けずりぶし		24.1
		■	さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが、うめぼし	しょうゆ、さけ、みりん		21.0
			あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお		3.2
28 (火)	○	■	こくとうパン	こくとうパン				662	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			カレーラーメン	ラーメン、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、あおなご	アレルゲンフリーカレーフレーク、ガラスープ、とりガラスープ、とりだし、しょうゆ		22.2
			フライドポテト	じゃがいも、こむぎこ、なたねあぶら			しお、からあげこ		23.5
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお		2.9
29 (水)	○	■	ごはん	ごはん				591	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし		23.1
			やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし		13.5
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ		1.9
30 (木)	○	■	げんえんパン	げんえんパン				617	
			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	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお		21.7
		★	オムレツのきのこソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	オムレツ	えのきたけ、ソテーオニオン	こめこデミグラスソース、のうこうソース、トマトケチャップ、コンソメ		15.6
			えだまめとコーンのスープにいちごジャム(1ふくろ)	さとう	ジャム(いちご)		えだまめ、とうもろこし		2.7
31 (金)	○	■	ごはん	ごはん				670	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			マーボーどうふ	さとう、かたくりこ、なたねあぶら	とりひきにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおなご、にんにく、ほししいたけ、グリーンピース、つちしょうが	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、しょうゆ、ガラスープ		23.4
			コーンしゅうまい(2こ)	なたねあぶら	コーンしゅうまい				23.5
			もやしのナムル	ごまあぶら、さとう	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す		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。

5 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)	628	22.7	19.7	2.3
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25~30%) 18 ~ 21	2未満

(※) 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)

きょうだい 小学校と中学校で同じメニューがある日に、右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)



世界の味めぐり ~「ブラジル」~



「プッシュェーロ」

プッシュェーロとは「深い鍋」という意味で、野菜と肉、豆類が入ったブラジル南部の家庭料理です。

「ピカジーニョ」

ピカジーニョは「細かくきざんだもの」という意味です。肉・たまねぎ・トマト・にんにくなどを炒め、クミンなどのスパイスで味付けしたブラジルの家庭料理です。

「アセロラゼリー」

アセロラは小さくて赤い果物で、ブラジルでたくさん作られています。