

Main table containing 13 columns of school lunch menus (Day 2 to Day 13) with ingredients, color-coded nutritional values, and energy/nutrient totals at the bottom of each column.

夏休みも終わり、2学期が始まりました。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。

1学期途中から移行期間として、牛乳のストローレスに取り組んできました。2学期より本格的に、小学校・中学校ともにストローレスに取り組みます。私たちの大事な自然を守るために、世界中でプラスチックを減らす努力がなされています。ストローなしでは飲みにくいなど感じる人もいますが、これからも残さずしっかりと飲んでください。

News 海を汚す プラスチックごみ
海に流れ出したプラスチックごみは、紫外線などで細かく砕かれてマイクロプラスチック(5mm以下)となり、海洋汚染の原因になっています。このマイクロプラスチックは有害な物質を吸着しやすく、これを食べた魚介類を人間が食べるため、人体への影響が心配されています。わたしたちにできることは、プラスチックごみを減らし、きちんと分別して捨てることです。

Table with 12 columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分, カルシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維. Rows include 泉南市平均摂取量 and 学校給食摂取基準(中学生).

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。

今月の地産地消はありません

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

月 16	火 17(お月見献立)	水 18	木 19(Aグループ対応)	金 20(世界味めぐり献立)
<p>敬老の日</p> <p>6月の献立で、「沖縄そば(麺)」と「豚の角煮」が提供できなくなり、ご迷惑をおかけしました。調理を受け持っていたいただいている業者から、泉南市の中学校のみなさんに、お詫びの気持ちとして、デザートを提供してもらえらることになりました。9/17(火)に人気のデザートでもある「さつまいもと栗のタルト」をつけています。</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャバツと厚揚げの味噌炒め(温) 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 塩 赤 こしょう 赤 キャバツ 赤 厚揚げ 赤 エリンギ 赤 青ねぎ 赤 みそ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 豚骨スープ 赤 なたね油 赤</p> <p>チキンナゲット(温) 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>お月見汁(食缶) 赤 鶏肉 赤 だいこん 赤 里芋 黄 にんじん 黄 白玉だんご 黄 青ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄</p> <p>さつまいもと栗のタルト 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 992    たんぱく質(g) 35.7    脂質(g) 31.9    塩分(g) 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ビーフコロッケ(温) 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄</p> <p>キムタク丼の具(温) 赤 豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 赤 白菜キムチ 赤 たくあん漬け 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 青ねぎ 赤 コチュジャン 赤</p> <p>ポトフ(食缶) 赤 ウイナー(チキン) 赤 キャバツ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 じゃがいも 赤 鶏ガラスープ 赤 野菜ピオン 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 823    たんぱく質(g) 26.8    脂質(g) 22.4    塩分(g) 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) 三色そばろ(温) 赤 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 炒り卵(D) 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 赤</p> <p>(Aグループ) そぼろ丼(温) 赤 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 赤</p> <p>春巻き(温) 赤 春巻き(S) 赤 なたね油 赤</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁(食缶) 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 わかめ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 838    たんぱく質(g) 32.8    脂質(g) 26.1    塩分(g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>チキンカツ(温) 赤 チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p>ウイナーポテト(温) 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 赤 ウイナー(チキン) 赤 塩 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>グラシュー風スープ(食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 じゃがいも 赤 にんにく 赤 トマト缶 赤 ローレルパウダー 赤 塩 赤 こしょう 赤 コンソメ 赤 さとう 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 704    たんぱく質(g) 26.5    脂質(g) 20.7    塩分(g) 3.4</p>

23	24(Bグループ対応)	25	26	27
<p>秋分の日 振替休日</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキンときのこのクリームシチュー(食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 しめじ 赤 エリンギ 赤 ホワイトルウ 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) エビカツ(温) 赤 エビカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>(Bグループ) ささみカツ(温) 赤 ポテとお米のささみカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>キャバツのカレーソテー(温) 赤 キャバツ 赤 玉ねぎ 赤 とうもろこし 赤 ゆで塩 赤 なたね油 黄 カレー粉 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 784    たんぱく質(g) 27.2    脂質(g) 20.1    塩分(g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ゴーン味噌ラーメン(麺) 黄 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>揚げしゅうまい(温) 赤 ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>ゴーン味噌ラーメン(汁・具) 赤 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なたね油 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ 赤 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) 762    たんぱく質(g) 25.0    脂質(g) 19.8    塩分(g) 3.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーライス(食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 じゃがいも 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 赤</p> <p>チキンウイナー(冷) 赤 チキンウイナー 赤 なたね油 赤</p> <p>野菜サラダ(冷) 赤 キャバツ 赤 きゅうり 赤 とうもろこし 赤 ゆで塩 赤 和風ドレッシング(小袋) 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 834    たんぱく質(g) 25.8    脂質(g) 24.7    塩分(g) 3.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ(温) 赤 鶏肉 赤 小麦粉 赤 から揚げ粉 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>金平ごぼう(温) 赤 ごぼう 赤 にんじん 赤 平天 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 酒 赤 なたね油 黄</p> <p>ポテトサラダ(冷) 赤 ツナ 赤 じゃがいも 赤 きゅうり 赤 ゆで塩 赤 塩 赤 こしょう 赤 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>パイン缶&amp;みかんゼリー(冷) 赤 パイン缶 赤 ダイゼリーみかん 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 927    たんぱく質(g) 28.8    脂質(g) 28.7    塩分(g) 1.9</p>

30
<p>シヨア(プレーン) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉団子の甘酢あん(温) 赤 チキンボール 赤 なたね油 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 赤 たけのこ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 なたね油 赤 トマトケチャップ 赤 さとう 黄 酢 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>チンゲン菜のソテー(温) 赤 チンゲン菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 塩 赤 こしょう 赤 中華だし 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>のりの佃煮(冷) 赤 のりの佃煮 赤</p> <p>さつまいもレモン煮(冷) 赤 さつまいも 赤 レモン果汁 赤 さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 729    たんぱく質(g) 20.8    脂質(g) 11.7    塩分(g) 2.2</p>

### 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

#### 早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

#### 早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

#### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

### 世界味めぐり

9/20(金) オーストリア献立：「グラシュー風スープ」

★グラシュー風スープはオーストリア共和国の人々にとって、最もシンボリックな料理です。肉とパプリカや野菜などを煮込んで作る、ハンガリー発祥のスープです。給食では豚肉とトマトなど、野菜を煮込んでいます。