

しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう									
日・曜	はしの日	アレルギーなど			こんだてめい 献立名	しょくひん 食 品 と はたらき			ちようみりよう 調 味 料 など
		たまご卵	にゅう乳	ヒスタミン		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	
					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	黄（き）のなかま	赤（あか）のなかま	緑（みどり）のなかま	（ ）は、下処理で使 用 します。
2 （月）	○				ごはん	ごはん			ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
					はくさいのみそしる		みそ、とうふ、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	
					ぶたにくのしょうがやき	なたねあぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	
					にんじんとれんこんのきんぴら	いとこんにやく、ごま、さとう、なたねあぶら	ちくわ	にんじん、れんこん	
3 （火）					こくとうパン	こくとうパン			599
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
					カレースープ	なたねあぶら	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	
					アメリカンドッグ(2ほん)	なたねあぶら こめこのホットケーキミックス	チキンウインナー		
					ごぼうサラダ	さとう、エッグケアマヨネーズ		ごぼう、にんじん	
4 （水）					ごはん	ごはん			574
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
					きょうふうおでん	さとう、さといも、こんにやく	ちくわ、あつあげ	だいこん、にんじん	
					やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ、にんじん	
					あおりんごゼリー(1こ)	ゼリー(あおりんご)			
5 （木）					げんえんパン	げんえんパン			654
		■			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	ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ だいこん	
					とりにくのハニーマスタードソース(2きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、はちみつ	とりにく		
					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	
6 （金）					ごはん	ごはん			575
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
					おことじる	さといも、こんにやく、あずき	みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、あおねぎ	
			ヒ		あじフライ(1きれ)	なたねあぶら、かたくりこ	あじフライ		
					ひじきのにも	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ	にんじん	
9 （月）					ごはん	ごはん			609
		■			ココアのみヨーグルト		ココアのみヨーグルト		
					だいこんとぶたにくのにも	さといも、なたねあぶら さとう	ぶたにく、あつあげ	にんじん、あおねぎ、たけのこ、だいこん	
					ツナそぼろ	さとう	ツナ		
					ゆずあえ	さとう		はくさい、こまつな、しめじ	
10 （火）					アップルパン	アップルパン			681
		■			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、あおねぎ、にんにく、 グリーンピース、ほししいたけ、つちしょうが	
					チヂミ(1まい)	チヂミ、なたねあぶら、さとう			
					チンゲンさいのいためもの	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	
11 （水）	○				ごはん	ごはん			656
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
					うめわん		かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、みつば、 はくさい、うめぼし	
					みそカツ(1まい)	こむぎこ、なたねあぶら かたくりこ、さとう、パンこ	ぶたにく、みそ		
					きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん	
12 （木）					げんえんパン	げんえんパン			593
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
					かぶのクリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら しろいんげんまめ	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、 ブロッコリー	
					わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう	
					みかん(1こ)			みかん	
13 （金）					ごはん	ごはん			586
		■			ジョア(ブレーン)		ジョア(ブレーン)		
					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	
					サケのやきびたし(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら さとう	サケ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、 つちしょうが	
					ぶどうまめ	さとう	だいず		

ち さん ち し ょ う
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場産として取り扱い、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（こめ、あおねぎ、こまつな、にら、はくさい）



◎新米

11月18日から泉南市産の新米「キヌヒカリ」を使用しています。
泉南市のお米を味わって食べてください。

（問合せ先） 学校給食センター ☎ ： 072-484-1389



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、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
		たまご卵	にゅう乳	ヒスタミン			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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
16 (月)					ごはん		ごはん				612
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			20.5
					とりすき	おつゆふ、いとこんにやくさとう、なたねあぶら		とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	14.9
					さといものふくめに	さといも、さとう				しょうゆ、みりん、かつおだし	2.1
					サイコロゼリー(はちみつレモン)	サイコロゼリー(はちみつレモン)					
17 (火)					げんえんパン		げんえんパン				619
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			24.1
					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、あおねぎ	アレルゲンフリーカレーブレイク、とりだし ガラスープ、とりガラスープ、しょうゆ	23.8
		★			オムレツ(1こ)	なたねあぶら		オムレツ			3.0
					ゆでブロッコリー				ブロッコリー	ドレッシング(ごま)、しお	
18 (水)					ごはん		ごはん				668
		■			アシドミルク			アシドミルク			23.9
					キムチチゲ	なたねあぶら、ごまあぶら さとう		とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ キムチ	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、コチジャン	17.9
					チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら		チキンナゲット			2.4
					もやしとニラのいためもの	なたねあぶら		ちくわ	もやし、にら、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ	
19 (木)					パーカーパン	せかいのあじめぐり「ドイツ」	パーカーパン				577
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			22.6
					アイントプフ	しんメニュー パンにはさんでたべましょう	レンズまめ、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう	24.8
					カーリーブルスト(1ぼん)	しんメニュー	なたねあぶら、かたくりこ	ウインナー		トマトケチャップ、カレーこ	2.1
					ツナポテト		じゃがいも、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ	
20 (金)					ごはん		ごはん				641
		■			ぎゅうにゅう	とうじこんだて		ぎゅうにゅう			24.6
					かぼちゃのみそしる			とうふ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし	21.4
		ヒ			さばのしょうがに		さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	2.4
					こまつなのたいたん		さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい	しょうゆ、かつおだし、みりん、しお	
23 (月)					ごはん		ごはん				651
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			17.7
					ハヤシライス		じゃがいも、なたねあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー マッシュルームみずに、にんにく	トマトケチャップ、のうこうソース、ウスターソース コンソメ、アレルゲンフリーハヤシブレイク	20.3
					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	1.9
					いちごクレープ(1ふくろ)		クレープ(いちご)				

※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。



12月20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、21日(土)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ります。
給食では、ごはん・牛乳・かぼちゃのみそ汁・さばの生姜煮・小松菜のたいたん・ゆずゼリーがです。



世界の味めぐり～ドイツ～(19日)



・アイントプフ

ドイツ語で「1つの鍋で料理した」という意味です。給食では大きな釜に、お肉・野菜・レンズ豆を入れて作ります。

・カーリーブルスト

ドイツ語でカーリーはカレーのこと、ブルストはソーセージのことです。2つの言葉を合わせるとカレー味のソーセージという意味になります。焼いたウインナーにケチャップとカレー粉を混ぜたソースをかけます。



パーカーパン



パーカーパンとはパーカーという名前のホテルで考えられたからだそうです。楕円の形にしたパンを半分に折りたたんで焼いたパンなので、切り込みをいれなくても簡単に広げることができます。19日に提供するのでカーリーブルストをはさんで食べてください。

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) μg	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)	617	23.5	19.3	2.3	365	3.5	201	0.50	0.45	25	4.5
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)