



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



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) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 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		
20 (木)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん	ごはん			642
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4
			うめわん	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	さわら	にんじん、えのきたけ、 たまねぎ 、 ごまつな 、 うめぼし	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、みりん	19.0
			さわらのかばやき(1きれ)	さとう、ごまあぶら			しお、しょうゆ、みりん、さけ	2.3
21 (金)		■	ごはん	ごはん				612
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9
			カレーうどん	うどん、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ 、にんじん、 あおなご	カレーフレークS、かつおだし、しょうゆ	19.3
			コーンのスープに プチトマト(1こ)	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	2.3
			ブルーベリージャム(1ふくろ)	ジャム(ブルーベリー)		プチトマト		
24 (月)		■	ごはん	ごはん	ごはん			616
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、おつゆふ さとう、なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ 、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	17.0
			メヒカリのなんばんづけ	なたねあぶら、さとう	メヒカリからあげ	あおなご	しょうゆ、す	1.9
25 (火)		■	ごはん 「おきなわけん」のりょうりです	ごはん	ごはん			589
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.0
			もずくスープ	さとう、なたねあぶら	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ 、チンゲンさい、えのきたけ、 つちしょうが	しょうゆ、しお、とりガラスープ、けずりぶし、 とりだし、かつおだし	17.3
			じゅーしい	なたねあぶら	ツナ	にんじん、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、みりん	1.4
			にんじんシリシリ	なつめ		にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	
26 (水)		■	ごはん	ごはん	ごはん			626
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7
			ビーフンチュー	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ 、にんにく、にんじん、ブロッコリー、 しめじ、トマトかん	のうこうソース、ハヤシフレーク、コンソメ、 デミグラスソース、トマトピューレ、あかワイン、 とりガラスープ	25.5
			もやしのサラダ	なたねあぶら	ハム	もやし、 ごまつな 、にんじん	ドレッシング(ごま)、しお	2.9
27 (木)		■	ごはん	ごはん	ごはん			598
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4
			なめこじる	さとう	とうふ、みそ	たまねぎ 、にんじん、なめこ、はくさい、 あおなご	けずりぶし、みりん	16.1
			しろみざかなのあまずあんかけ	こむぎこ、かたくりこ、 なたねあぶら、さとう	ホキK	たまねぎ 、ピーマン、にんじん	しお、す、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	2.3
28 (金)		■	ごはん	ごはん	ごはん			588
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8
			チャンポン	ラーメン、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ 、にんじん、キャベツ、 あおなご 、 ほししいたけ、きくらげ、つちしょうが	しょうゆ、とり・とんこつスープ、さけ、とりだし、 しお、こしょう、ガラスープ	18.6
			えだまめ			えだまめ	しお	2.6

※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。

6 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)	612	22.6	19.3	2.3	316	2.6	269	0.32	0.34	20	3.7
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20~30%) 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)

きょうだい
こんだて

しょうがっこう ちゅうがくこう おな
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
つけています。(食材等は変わる場合があります。)

ちさんちしょう
地産地消

じもとでとれたものを、その土地で食べるといいます。
おおさかふくさいいなん さんせん
大阪府堺市以南の産地のものを地場産として取り扱い、使用
とは?
よてい ばあい ふとじ けいさい
予定の場合、太字で掲載しています。



6月のこんだてから



「ずいき」
さといも さいとう さいとう
里芋類の葉柄ごとで、
せんなんちいき とくさんひん
泉南地域の特産品
です。



「梅」
せんなんしんきんゆうじ
泉南市金熊寺で
とれた梅です。
6月頃に実ができます。



「水なす」
せんなんちいき とくさんひん
泉南地域の特産品です。
とてもみずみずしいの
が特徴です。



6月の給食目標 「よくかんで食べよう」

かみかみこんだて と書いている献立は、かみごたえのあるおかずです。
よくかんで食べましょう

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が
出て食べ物のみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の動きで、むし
歯を予防します。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間

(間合せ先)
学校給食センター

☎ : 072-484-1389

6月25日(火)は沖縄県の料理が登場します。

6月23日は沖縄「慰霊の日」です。その日は、沖縄戦で組織的な戦闘が終わった日とされ、犠牲になった人たちに祈りをささげる日です。その日にちなんで沖縄県の料理を提供します。

みなさんも沖縄県の料理を食べながら、平和について考えてみてください。

