



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	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		
27 (火)	■		ごはん ぎゆうにゆう	ごはん	ぎゆうにゆう			632
			ポークカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN、ガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ、はちみつ	18.6
			ふくじんづけ(1ふくろ)	しんメニュー		ふくじんづけ		15.5
			フルーツポンチ	しんメニュー	しらたまだんご	ミックスフルーツのかんづめ		2.0
28 (水)	■		パンズパン(きりめいり) ぎゆうにゆう	パンズパン	ぎゆうにゆう			602
			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、セロリ	コンソメ、しお、くろこしょう	21.3
			タラフライ(1こ)	なたねあぶら	タラフライ			25.9
			タルタルソース(1ふくろ)	しんメニュー	ハンエッグタルタル			2.8
29 (木)	■		わかめごはん ぎゆうにゆう	ごはん	わかめごはんのもと			621
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおなご、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	20.7
			ゴーヤチャンプルー	しんメニュー	さとう、なたねあぶら、ごまあぶら	とうふ、ぶたにく、かつおぶし	にがうり、きくらげ、にんじん	14.9
			わらびもち(1ふくろ)	しんメニュー	わらびもち		しょうゆ、みりん、かつおだし	2.2
30 (金)	■		こくとうパン ぎゆうにゆう	こくとうパン	ぎゆうにゆう			621
			なつやさいのミートソースに	マカロニ、じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぎゆうひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、みずなす、ブロッコリー、さやいんげん、トマトかん	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、ガラスープ	22.3
			きりぼしだいこんとツナのいためもの	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん	しょうゆ	19.4
			ぶどうゼリー(1こ)	ゼリー(ぶどう)N				2.4

※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。

8 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 (中学生 平均)	619	20.7	18.9	2.4	310	2.6	241	0.28	0.31	22	4.0
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 ちゆうがっこう 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

じもととれたものを、その土地で食べることをいいます。
おおさかふかさい以南のさんちじばんをとあつかいしょう
大阪府堺市以南の産地のものを地産地消として取り扱い、使用
よていばあひふとじけいさい
予定の場合、太字で掲載しています。



7・8月の給食目標 「夏野菜を食べよう」

なつやさい
夏野菜とは、夏に収穫できる野菜のことです。
たいようひかり
太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。

すいぶん
水分やカリウムが豊富に含まれるものも多くあり、体に水分を補いつつ、ほてった
からだひ
体を冷やしてくれる働きもあります。ビタミン類も豊富なので、夏バテ予防にもよい
です。



給食にもたくさんの夏野菜を使っています。
しっかりと食べて暑さに負けない体をつくりましょう。

7・8月の給食から

07月4日(木)は、七夕こんだてです。

7月7日は七夕です。七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の二人
が年に一度だけ7月7日の夜、天野川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を
描いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめん
を食べたりします。

給食では七夕にゆう麺汁と七夕ゼリーが出ます。いろいろな星
を探してみてください。



とうもろこしの皮むき体験

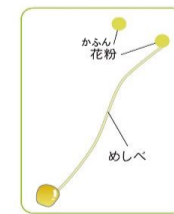
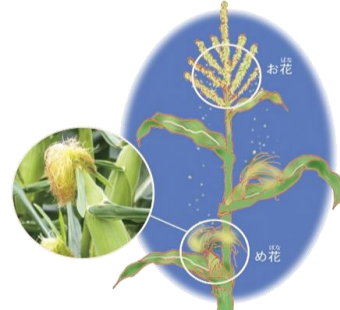
3日(水)に使用するとうもろこしは、雄信小学
校の1年生・6年生、信達小学校の1年生、一丘小
学校の2年生が皮むきをしてくれます。

よろしくお願ひします。



ひげの数と実の数は同じ!?

花粉をキャッチするめしべ



うえにあるのがおぼな
雄花。おぼな
ひげの部分がめばな
雌花です。めばな
とんできて、ひげについて実が
できます。
1本のひげから1粒の実ができます。

07月5日(金)は、コロンビアの料理を提供します。

泉南市には、コロンビアやペルーなどから来た人がたくさん暮らしてい
ます。国際化や多文化共生へ理解を深められるようにコロンビア料理を提
供します。

アヒアコ(じゃが芋のスープ)、キサドデボーヨ(鶏肉のトマト煮)、
トゥティフルティ(フルーツとオレンジジュースを混ぜたもの)をアレ
ンジして給食に提供しています。

