

月	火 1	水 2	木 3(Cグループ対応)	金 4(Aグループ対応)
<p>10月10日は 目の 愛護デー</p> <p>人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。</p> <p>食べる前に電源OFF</p> <p>食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>コロツケ</b> (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p><b>れんこん金平</b> (温) れんこん 緑 にんじん 赤 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ</b> (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 赤 煮ねぎ 赤 なたね油 黄 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 24.9 脂質 (g) 20.4 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>中華丼</b> (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 なたね油 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>さつまいもサラダ</b> (冷) ハム 赤 さつまいも 黄 にんじん 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>きゅうりの甘酢</b> (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 19.8 塩分 (g) 3.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>キャベツと厚揚げの味噌炒め</b> (温) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 黄 キャベツ 緑 厚揚げ 赤 エリンギ 赤 煮ねぎ 赤 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>けんちん汁</b> (食缶) 鶏肉 赤 大根 赤 豆腐 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 煮ねぎ 赤 干しいたけ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>焼きょうざ</b> (温) ぎょうざ 赤 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>バナナスティックケーキ</b> バナナスティックケーキ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 919 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 28.9 塩分 (g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン 黄 コッパン</p> <p><b>きのこのミニトスパゲティ</b> (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 牛き肉 赤 豚き肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 しめじ 赤 えりんぎ 赤 トマト缶 赤 グリーンピース 赤 トマトケチャップ 赤 ウスターソース 赤 塩 赤 こしょう 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>いわしの磯部揚げ</b> (温) いわしの磯部揚げ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>野菜スープ</b> (食缶) ベーコン 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 赤 キャベツ 赤 にんじん 赤 コンソメ 赤 野菜ブイヨン 赤 こしょう 赤</p> <p><b>チョコクリーム</b> (Aグループ) チョコクリーム 黄 イチゴジャム 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 818 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 32.7 塩分 (g) 3.6</p>
	7	8	9(Aグループ対応)	10
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>麻婆豆腐</b> (温) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 煮ねぎ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>春巻き</b> (温) 春巻き 黄 なたね油 黄</p> <p><b>パイ缶</b> (冷) パイ缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 25.6 脂質 (g) 21.7 塩分 (g) 2.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>揚げ鶏レモン風味</b> (温) 鶏肉 赤 酒 赤 塩 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 レモン果汁 黄</p> <p><b>切干大根のカレー炒め</b> (温) 豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 赤 酒 赤 塩 赤 こしょう 黄 にんじん 緑 切干大根 緑 煮ねぎ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> <p><b>玉ねぎとじゃがいものみそ汁</b> (食缶) 玉ねぎ 赤 じゃがいも 黄 にんじん 赤 油揚げ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 20.9 塩分 (g) 3.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>煮込み風チーズハンバーグ</b> (温) チーズハンバーグ 赤 ソーテオニオン 赤 トマトピューレ 赤 トマト缶 赤 ウスターソース 赤 鶏ガラスープ 赤 濃厚ソース 赤 しょうゆ 赤 塩 赤</p> <p><b>野菜炒め</b> (温) ウインナー 赤 キャベツ 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 赤</p> <p><b>コーンスープ</b> (食缶) 玉ねぎ 赤 とうもろこし 赤 塩 赤 こしょう 赤 コーンシチュールウ 赤 豆乳クリーム 赤 コンソメ 赤 なたね油 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 18.5 脂質 (g) 19.4 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>豚肉の生姜炒め</b> (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 みりん 赤 酒 赤 さとう 黄</p> <p><b>大根サラダ</b> (冷) 大根 赤 ハム 赤 きゅうり 赤 ゆで塩 赤 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p><b>さばの味噌煮</b> (温) さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>フルーツカクテル</b> (冷) りんご缶 赤 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 876 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 26.7 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>ピザ(ごまあり)</b> (温) 牛肉 赤 ぜんまい 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 赤 ほうれん草 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 ごま油 赤 煮ねぎ 赤 白ごま 赤</p> <p><b>ピザ(ごまなし)</b> (温) 牛肉 赤 ぜんまい 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 赤 ほうれん草 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 煮ねぎ 赤</p> <p><b>ワカメスープ</b> (食缶) 鶏肉 赤 豆腐 赤 ワカメ 赤 春雨 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 煮ねぎ 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p><b>煮しめ</b> (温) 煮しめ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 743 たんぱく質 (g) 25.9 脂質 (g) 20.1 塩分 (g) 2.7</p>

\*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。

食料自給率とは、国内で消費される食糧が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。



### 食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事しよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちができることをしましょう。

### 世界の食料自給率くらべ



※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

### Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

**A.** 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



### 10月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) (g)	脂質 (エネルギーの20%~30%) (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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	826	28	24	3.2	300	3.5	193	0.71	0.50	28	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

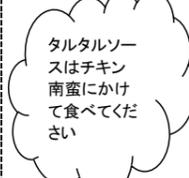
### ※給食費についてのお願

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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

月	火	水	木	金
14	15	16	17	18
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>おでん (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 大根 緑 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p><b>五目豆 (冷)</b></p> <p>大豆 赤 にんじん 緑 牛肉 赤 たけのこ 緑 ごぼう 緑 昆布 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄</p> <p><b>ツナのそぼろ煮 (冷)</b></p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 824 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 24.3 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>チキン南蛮 (温)</b></p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p><b>ハムともやしの炒め物 (温)</b></p> <p>ハム 赤 もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶)</b></p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 913 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 31.9 塩分 (g) 3.6</p>	<p>白ぶどう&amp;ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです) 緑</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>きざみうどん(類) (温)</b></p> <p>うどん 黄</p> <p><b>ちくわの天ぷら (温)</b></p> <p>ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>きざみうどん(汗・具) (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 緑 しめじ 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 709 たんぱく質 (g) 23.2 脂質 (g) 10.3 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>さわらのトマトソースがけ(温)</b></p> <p>さわら 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>ベーコンポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ワンタンスープ (食缶)</b></p> <p>豚ひき肉 赤 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>巨峰ゼリー</b></p> <p>巨峰ゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 954 たんぱく質 (g) 34.5 脂質 (g) 29.6 塩分 (g) 2.9</p>	

体育の日



21(Cグループ対応)

22

23

24(Aグループ対応)

25

<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ヨーソミラーメン(類) (温)</b></p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ヨーソミラーメン(汗・具) (食缶)</b></p> <p>焼き豚 赤 とうもろこし 緑 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 緑 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><b>(基本献立)</b></p> <p>蒸しシューロンポー (温) 赤 シューロンポー 赤</p> <p><b>(Cグループ)</b></p> <p>ポークウインナー (温) 赤 ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>味付けのり</b></p> <p>味付けのり 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 819 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 15.7 塩分 (g) 3.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p><b>ミートボールシチュー (食缶)</b></p> <p>ミートボール 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ブロッコリー 緑 じゃがいも 黄 ソテーオニオン 黄 デミグラスソース 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 ハヤシフレック(N) 黄 トマトケチャップ 黄 トマトピューレ 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 なたね油 黄</p> <p><b>白身魚のバジルフライ (温)</b></p> <p>白身魚のバジルフライ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>チンゲン菜のソテー (温)</b></p> <p>チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 28.1 塩分 (g) 3.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>セルフチキンライス (温)</b></p> <p>鶏肉 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイヨン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p><b>(基本献立)</b></p> <p>オムレツ (温) 赤 オムレツ 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b></p> <p>チキンナゲット (温) 赤 チキンナゲット 赤 なたね油 黄</p> <p><b>ポトフ (食缶)</b></p> <p>ウインナー 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 大根 緑 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>スイートポテト</b></p> <p>スイートポテト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 19.3 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>みそカツ (温)</b></p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>キャベツとツナのスパゲティ(温)</b></p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 赤</p> <p><b>ヨーソミときのこのスープ (食缶)</b></p> <p>玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 豆腐 赤 煮ねぎ 緑 土生姜 緑 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 730 たんぱく質 (g) 20.4 脂質 (g) 20.5 塩分 (g) 2.2</p>
---	---	--	---

即位礼正殿の儀



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い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。

青ねぎ

家庭でも

地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましょう!



28

29

30

31

<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>白身魚の甘辛だれかけ(温)</b></p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>ゆで小松菜 (温)</b></p> <p>小松菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>ちゃんこ煮 (食缶)</b></p> <p>つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 緑 土生姜 緑 鶏ガラスープ 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄 塩 黄 昆布だし 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 20.3 塩分 (g) 3.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>秋野菜カレー (食缶)</b></p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレック(N) 黄 カレーフレック(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>チキンナゲット (冷)</b></p> <p>チキンナゲット 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><b>野菜サラダ (冷)</b></p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p><b>りんごゼリー</b></p> <p>りんごゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 954 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 29.3 塩分 (g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>豆腐ハンバーグ おろしソースかけ(温)</b></p> <p>豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 大根 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>フライドポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p><b>白玉だんご汁 (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにやく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 862 たんぱく質 (g) 23.8 脂質 (g) 18.1 塩分 (g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>炊き込みごはん</b></p> <p>炊き込みごはんのもと 黄</p> <p><b>かぼちゃひき肉フライ (温)</b></p> <p>かぼちゃひき肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>もやしとにらの炒め物(温)</b></p> <p>にら 緑 もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>マカロニサラダ (冷)</b></p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>ミニゼリー (冷)</b></p> <p>ハロウィンゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 869 たんぱく質 (g) 21.6 脂質 (g) 30.2 塩分 (g) 3.2</p>
---	--	--	---