



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



**11月8日は
いい歯の日**

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう!

今年のかぜをひきま宣言 / かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする 	2 しっかり栄養をとる 	3 十分な睡眠をとる
4 マスクをつける 	5 人ごみを避ける 	6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

かむ回数を増やすために



かみこたえのある食べ物を食べる
飲み物や汁物などの水分で流し込まない
食材を大きく切る

1
生乳 赤
ご飯 米 黄
豚肉の生薬炒め (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄
さばの煮付け (温) さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄
きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄
のりの佃煮 (冷) のりの佃煮 赤
エネルギー (kcal) 846
たんぱく質 (g) 33.2
脂質 (g) 25.6
塩分 (g) 3.2

4	5	6	7	8(Aグループ対応)
---	---	---	---	------------

振替休日

ジョア(マスカット) 赤
わかめごはん 米 黄 わかめごはんのもと 黄
しっぽくうどん(麺) うどん 黄
フランクフルトの天ぷら (温) フランクフルト 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄
しっぽくうどん(汁・具) (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 大根 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 里芋 黄 煮ねぎ 黄 削り節 黄 だし昆布 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄
エネルギー (kcal) 753
たんぱく質 (g) 29.3
脂質 (g) 12.8
塩分 (g) 4.2

生乳 赤
ご飯 米 黄
ポロニアカツ (温) ポロニアカツ 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
野菜炒め (温) 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 黄 塩 黄
ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄
ミニゼリニ (冷) ミニゼリニ(みかん) 黄 ミニゼリニ(りんご) 黄
エネルギー (kcal) 813
たんぱく質 (g) 22.7
脂質 (g) 24.3
塩分 (g) 1.9

生乳 赤
ご飯 米 黄
鶏肉のから揚げ (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄
ハムともやしの炒め物(温) 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
かぼちゃのみそ汁 (食缶) かぼちゃ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 煮ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤
エネルギー (kcal) 839
たんぱく質 (g) 33.4
脂質 (g) 27.3
塩分 (g) 2.9

生乳 赤
パン コッパン 黄
和風スパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 煮ねぎ 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 黄 しょうゆ 黄
チキンナゲット (温) 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
ポトフ (食缶) 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
(基本献立) チョコクリーム チョコクリーム 黄 (クラスごと)
(Aグループ) ジャム イチゴジャム 黄
エネルギー (kcal) 833
たんぱく質 (g) 29.5
脂質 (g) 33.7
塩分 (g) 3.8

11(Aグループ対応)
生乳 赤
ご飯 米 黄
(基本献立) 三色そばろ丼 (温) 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 炒り卵 赤 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄
(Aグループ) そぼろ丼 (温) 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄
キャベツとコーンのソテー(温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄
のっぺい汁 (食缶) 里芋 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 こんにゃく 黄 煮ねぎ 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
エネルギー (kcal) 749
たんぱく質 (g) 29.5
脂質 (g) 19.3
塩分 (g) 3.2

12
生乳 赤
ご飯 米 黄
白身魚の甘辛だれかけ(温) 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
粉ふきいも (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄
ゆで小松菜 (温) 小松菜 緑 ゆで塩 黄
ワンダンスープ (食缶) 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 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
ブルーベリータルト ブルーベリータルト 黄
エネルギー (kcal) 899
たんぱく質 (g) 32.1
脂質 (g) 25.2
塩分 (g) 3.1

13
コーヒーストック 赤
ご飯 米 黄
ハンバーグ きのこソースかけ(温) ハンバーグ 赤 なたね油 黄 しめじ 緑 エリンギ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄
マカロニソテー (温) マカロニ 黄 ゆで塩 黄 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 トマト缶 緑 トマトピューレ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄
さつま汁 (食缶) だいこん 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 油揚げ 赤 さつまいも 黄 煮ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤
エネルギー (kcal) 772
たんぱく質 (g) 23.9
脂質 (g) 13.1
塩分 (g) 2.5

14
生乳 赤
ご飯 米 黄
コロケ (温) ビーフコロケ 黄 なたね油 黄
豚肉のケチャップ炒め(温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 さとう 黄
キャベツの昆布和え (冷) キャベツ 緑 ゆで塩 黄 にんじん 緑 塩昆布 赤 しょうゆ 黄
ツナのそばろ煮 (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄
エネルギー (kcal) 813
たんぱく質 (g) 27.2
脂質 (g) 24.6
塩分 (g) 2.4

15(Cグループ対応)
生乳 赤
ご飯 米 黄
(基本献立) ブルコギ(ごまあり) (温) 牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 ごま油 黄 玉ねぎ 黄 もやし 黄 にんじん 黄 煮ねぎ 黄 白ごま 黄
(Cグループ) ブルコギ(ごまなし) (温) 牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 黄 もやし 黄 にんじん 黄 煮ねぎ 黄
揚げ春巻き (温) 春巻き 赤 なたね油 黄
れんこんサラダ (冷) れんこん 緑 ツナ 赤 にんじん 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄
パイン缶 (冷) パイン缶 黄
エネルギー (kcal) 880
たんぱく質 (g) 26.1
脂質 (g) 32.3
塩分 (g) 2

* 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。

Main menu table for November 18-22. Columns: 18 (Bグループ対応), 19 (Bグループ対応), 20, 21, 22 (Cグループ対応). Includes food items like 生乳, ご飯, チキンカツ, ジャーマンポテト, 麻婆豆腐, ワカメスープ, サーモンフライ, チリビーンズ, チキン南蛮, あんかけラーメン, and nutritional data at the bottom.



完食グランプリ(残食調査)

Main menu table for November 25-29. Columns: 25 (Aグループ対応), 26 (Aグループ対応), 27 (全校なし), 28, 29. Includes food items like カレーライス, キャベツと厚揚げの味噌炒め, 切干大根とツナのソテー, さわらのかば焼き, チンジャオロース, 肉じゃが, ちくわの天ぷら, and nutritional data at the bottom.



11月 学校給食栄養摂取量

Table showing nutritional intake for November. Columns: 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 (μg), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食物繊維 (g). Rows: 泉南市平均摂取量, 学校給食摂取基準 (中学生).

完食グランプリ(残食調査)について

20日(水)から26日(火)まで「完食グランプリ」と題して、残食調査を行います。食に対する感謝の気持ち、また残さず食べることが健康的な体づくりにつながることを見直す週間にしたいと思います。結果は、各学校の学年ごとに残食率を出し、学校の一位を表彰します。また、全校の1位から3位の学年を表彰します。

11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗(にいな)祭(まつり)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしていますがいちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

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。

青ねぎ キャベツ

※給食費についてのおお願い

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ことになります。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