

Table with 5 columns (Days 2-6) and 4 rows (Meals). Each cell contains a list of food items with color-coded icons and a small table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

Table with 5 columns (Days 9-13) and 4 rows (Meals). Each cell contains a list of food items with color-coded icons and a small table of nutritional values. Includes sub-groups like (Aグループ) and (Bグループ).

* 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 学校給食栄養摂取量

Table comparing nutritional intake of the city average (泉南市平均摂取量) and school lunch standard (学校給食摂取基準) across various nutrients like Energy, Protein, Fat, etc.



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 だいこん

※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

月	火	水	木	金
16	17	18(Aグループ対応)	19	20
<p>生乳 赤</p> <p>二飯 黄</p> <p>米</p> <p>しっぽうどん(麵) (温) 黄 うどん</p> <p>フランクフルトソーセージ (温) 赤黄 フランクフルト 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄</p> <p>しっぽうどん(汁・具) (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 赤 里芋 黄 煮ねぎ 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ (クラスごと 袋に入れていきます) 緑 ゆかり</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 790 31.4 17.1 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>二飯 黄</p> <p>米</p> <p>豚肉の生姜炒め (温) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>チキンナゲット (温) 赤 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>白玉だんご汁 (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 黄 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>みかんタルト 黄 みかんタルト</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 987 37.7 29.4 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>二飯 黄</p> <p>米</p> <p>冬野菜カレー (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 ほうれん草 緑 だいこん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 緑 なたね油 黄</p> <p>チキンウインナー (冷) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) スクラブルエッグ (冷) 赤 ベーコン 赤 炒り卵 赤 とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>(Aグループ) コーンソテー (冷) 赤 ベーコン 赤 とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 858 28.2 26.8 3.4</p>	<p>白ぶどう&ほうれん草 緑 (白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p>二飯 黄</p> <p>米</p> <p>白身魚のチリソース(温) 赤 ホキ 赤 酒 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 白ねぎ 緑 豆板醤 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 パプリカ粉 黄</p> <p>筑前煮(温) 赤 鶏肉 赤 さやいんげん 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 たけのこ 緑 ごぼう 緑 かつおだし 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酒 黄 みりん 黄 なたね油 黄</p> <p>冬至のみそ汁(食缶) 赤 ベーコン 赤 だいこん 緑 かぼちゃ 緑 にんじん 緑 れんこん 緑 煮ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 703 24.2 12.9 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン 黄 コッペパン</p> <p>もみの木ハンバーグ(温) 赤 もみの木ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>フライドポテト(温) 黄 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>コーンスープ(食缶) 赤 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 塩 黄 こしょう 黄 コーンシチュールウ 赤 豆乳クリーム 赤 コンソメ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 821 25.7 28.6 4.2</p>

23

生乳 赤

米

キャロットライス 黄
キャロットライスのもと

クリスピーチキン (温) 赤
クリスピーチキン 赤
なたね油 黄

ジャーマンポテト (温) 黄
じゃがいも 黄
ベーコン 赤
塩 黄
こしょう 黄
なたね油 黄

野菜スープ (食缶) 赤
ウインナー 赤
とうもろこし 緑
玉ねぎ 緑
白菜 緑
にんじん 緑
コンソメ 黄
野菜ブイヨン 黄
こしょう 黄

クリスマスケーキ 黄
クリスマスケーキ(チョコ)

卵・乳・小麦不使用のケーキです!!

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
874 26.7 25.5 3.7

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

きれい✨に見えても実は……

石けんを使った手洗い

- ①水でぬらす
- ②泡立てる
- ③手のひら
- ④手の甲
- ⑤指と指の間
- ⑥親指
- ⑦指先
- ⑧手首
- ⑨よく水で流す
- ⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

食事の前に空気入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておく、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気入れかえをしましょう。

空気入れかえ

寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬の食中毒 ノロウイルスに注意!

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使っていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒間以上)加熱する

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」がつくものを食べることで運気が上がると言われてきました。特に「ん」が2個つく、「なんきん(かぼちゃ)・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うんどん(うどん)」は冬至の七草と呼ばれています。

給食では19日(木)に冬至の献立、「冬至のみそ汁」を取り入れています。