



月 火 水 木 7 金 8

生徒のみなさんへ

冷たい状態で提供するおかずです。

温かいおかずは、各校の配膳室のチームコンベクションオープンで再加熱して、温かい状態で提供します。

ごはん

牛乳

紙パックです。

今年度より「おはし」がつかます。

食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

☆ 給食は、毎日、牛乳がつかます。アレルギー等で牛乳が飲めない場合はお茶に変更しています。

☆ 温かい副食・冷たい副食・食缶を組み合わせ献立になります。

☆ 月に二回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)

☆ スプーンのある日は献立表にスプーンの絵を載せていますので、献立表を確認し、各自持ってきてください。

お願い

中学校給食のごはんやおかずは、ランチボックスに1人分ずつ盛りつけられています。片づけの時に、牛乳のストロー、ドレッシングの空袋等をランチボックスに入ると、洗浄機の故障につながります。給食で出たゴミは、ランチボックスに入れないで、クラスごとビニール袋にまとめて配膳室に返すようにしてください。

全校なし

生乳	赤
ご飯	米
米	黄
コロッケ (温)	
ビーフコロッケ	黄
なたね油	黄
とんかつソース(小袋)	黄
(とんかつソースはクラスごと袋に入れていきます)	
小松菜とベーコンのソテー(温)	
ベーコン	赤
小松菜	緑
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
塩	
こしょう	
中華だし	
さとう	黄
しょうゆ	
なたね油	黄

豚汁 (食缶)	
豚肉	赤
さいとも	黄
ごぼう	緑
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
油揚げ	赤
煮ねぎ	緑
だし昆布	
削り節	
みそ	赤

のりの佃煮	
のりの佃煮	赤
(クラスごと袋に入れていきます)	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
805	27.1	21.7	3.3

11	12(Aグループ対応)	13	14	15
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>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 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(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>チキンナゲット (冷)</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>野菜サラダ (冷)</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>ゆかり (冷)</p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 884 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 27.2 塩分 (g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立)</p> <p>煮込み風チーズハンバーグ(温)</p> <p>チーズハンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 緑 トマト缶 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>(Aグループ)</p> <p>煮込み風ハンバーグ(温)</p> <p>ハンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 緑 トマト缶 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>フライドポテト (温)</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>ほうれん草と油揚げのみそ汁(食缶)</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>ゆかり (冷)</p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 21.3 脂質 (g) 20.6 塩分 (g) 4.2</p>	<p>白ぶどう&ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p>ちらしずし 米 黄</p> <p>きざみうどん(類) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>ちくわの天ぷら (温)</p> <p>ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 赤 しめじ 赤 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>エネルギー (kcal) 738 たんぱく質 (g) 23.6 脂質 (g) 7.3 塩分 (g) 4.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>豚肉の生姜炒め (温)</p> <p>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>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>パイン缶 (冷)</p> <p>パイン缶 緑</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 しめじ 赤 油揚げ 赤 こしょう 黄 こんにゃく 黄 煮ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>クレープ (冷)</p> <p>クレープ(チョコ) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 946 たんぱく質 (g) 34.5 脂質 (g) 32.9 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>みそカツ (温)</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>キャベツとコーンのソテー(温)</p> <p>キャベツ 緑 とうもろこし 緑 ベーコン 赤 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</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 しめじ 赤 油揚げ 赤 こしょう 黄 こんにゃく 黄 煮ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>クレープ (冷)</p> <p>クレープ(チョコ) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 806 たんぱく質 (g) 22.6 脂質 (g) 24.7 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。

5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) 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	832	29	24	3.2	284	3.5	190	0.76	0.51	27	3.9
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



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
だいこん

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



Main table with 5 columns (Date: 18, 19, 20, 21, 22) and 5 rows (Meal: 18, 25, 26, 27, 28, 29). Each cell contains a menu with ingredients, color-coded by allergen group (A, B, C), and a nutrition table at the bottom of each row.

献立表の見方

栄養三色

※給食費についてのお願い

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。

Table with 2 columns: (基本献立) 三色そばろ丼 (温) and (Aグループ) そぼろ丼 (温). Lists ingredients like 豚ひき肉, 鶏ひき肉, にんじん, グリンピース, ゆで塩, 炒り卵, 土生姜, しょうゆ, 酒, みりん, さとう with color-coded allergen groups.

Table with 2 columns: (基本献立) オムレツ (温) and (Aグループ) チキンナゲット (温). Lists ingredients like オムレツ, チキンナゲット, なたね油 with color-coded allergen groups.

黄...エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)
赤...からだをつくるもとになる (たんぱく質・無機質)
緑...からだの調子をととのえる (ビタミン)

アレルギー対応献立がある日は、基本献立は(基本献立)、アレルギー対応献立は(Aグループ)・(Bグループ)・(Cグループ)と横並びに載せています。他の献立は基本献立もアレルギー対応献立も同じです。

きょうだい献立

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右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。)



＜アレルギー対応献立＞

- ・ Aグループ・・・「卵・乳」を使用していません。
- ・ Bグループ・・・「えび・かに」を使用していません。
- ・ Cグループ・・・「ごま・カシューナッツ」を使用していません。