

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>ジョア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキンみそカツ (温) チキンカツ(K) 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>チンゲン菜のソテー (温) 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>白身魚の甘辛ダレかけ (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</p> <p>ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>中華丼 (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 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 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>ゆで小松菜 (温) 小松菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 緑</p> <p>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</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>とうがんスープ (食缶) とうがん 緑 たけのこ 緑 豆腐 赤 にんじん 赤 しめじ 緑 春雨 黄 春雨 黄 青ねぎ 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) 739 たんぱく質 (g) 22.6 脂質 (g) 9.8 塩分 (g) 2.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚の甘辛ダレかけ (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</p> <p>ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>中華丼 (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 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 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>ゆで小松菜 (温) 小松菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 緑</p> <p>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</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 795 たんぱく質 (g) 25.6 脂質 (g) 19.5 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキンみそカツ (温) チキンカツ(K) 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>チンゲン菜のソテー (温) 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>白身魚の甘辛ダレかけ (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</p> <p>ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>中華丼 (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 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 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>ゆで小松菜 (温) 小松菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 緑</p> <p>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</p> <p>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 798 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 26.2 塩分 (g) 3.1</p>	<p>きれいに 見えても実は……</p> <p>わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などが見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。</p> <p>いただきます！の前に</p> <p>石けんで手を洗いましょう</p> <p>細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じて移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れていないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。</p>	

10日～14日 夏季休業

夏季休業

だらだら食べはやめよう！

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は時間と量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。

Q. 表示はどこを見ればよいの？

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の動きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

始業式

だらだら食べはやめよう！

時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は時間と量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。

Q. 表示はどこを見ればよいの？

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の動きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
856	33.7	33.3	3.0

*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。

夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？ 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合ってみましょう。



献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

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、マークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)

8月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%～20%)	脂質 (g) (エネルギーの20%～30%)	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	28.2	23	3.0	321	3.9	212	0.68	0.50	32	4.5
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

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

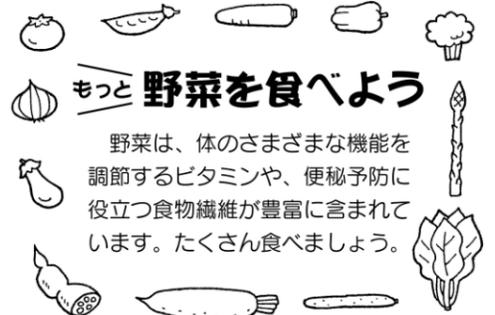
月	火	水	木	金
24(Aグループ対応)	25	26	27(Cグループ対応)	28
生乳 赤 ご飯 米 黄 野菜炒め (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ビーマン 緑 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 黄 さばの橋生煮 (温) さば(E) 赤 土生姜 緑 梅肉 緑 さとう 黄 しょうゆ みりん 酒 根菜入りミンチカツ (温) 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース しょうゆ みりん 削り節 ツナとトマトのスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース ウスターソース トマト缶 緑 トマトピューレ コンソメ トマトケチャップ こしょう さとう 黄 塩 なたね油 黄 ハンバーグおろしソースかけ (温) サンバーグ 赤 なたね油 黄 大根 緑 しょうゆ みりん さとう 黄 酒 酢 片栗粉 黄 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 塩 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 削り節 みそ 赤 揚げしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄 フルーツポンチ (食缶) ダイスゼリーりんご 黄 ダイスゼリーマスカット 黄 ミックスゼリー 黄 寒天缶 赤 みかん缶 緑 バイン缶 緑 基本献立 ブロコギ(ごまあり) (温) 牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン しょうゆ さとう 黄 みりん 塩 こしょう ごま油 黄 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 赤 白ごま 黄 (Cグループ) ブロコギ(ごまなし) (温) 牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン しょうゆ さとう 黄 みりん 塩 こしょう なたね油 黄 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 赤 揚げしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄 基本献立 フロースヨーグルト フロース ヨーグルト 黄 (Aグループ) 冷凍りんごゼリー りんごゼリー(冷) 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 920 34.0 29.2 3.7	生乳 赤 パン コッパン 黄 根菜入りミンチカツ (温) 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース しょうゆ みりん 削り節 野菜スープ (食缶) ウィナー 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 コンソメ 野菜パイオン こしょう ジャム ブルーベリージャム 黄 (クラスごと袋に入れています) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 763 27.5 25.6 4.1	生乳 赤 ご飯 米 黄 ハンバーグおろしソースかけ (温) サンバーグ 赤 なたね油 黄 大根 緑 しょうゆ みりん さとう 黄 酒 酢 片栗粉 黄 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 塩 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 削り節 みそ 赤 揚げしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄 基本献立 ブロコギ(ごまあり) (温) 牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン しょうゆ さとう 黄 みりん 塩 こしょう ごま油 黄 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 赤 白ごま 黄 (Cグループ) ブロコギ(ごまなし) (温) 牛肉 赤 にんにく 緑 コチュジャン しょうゆ さとう 黄 みりん 塩 こしょう なたね油 黄 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 赤 揚げしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄 基本献立 フロースヨーグルト フロース ヨーグルト 黄 (Aグループ) 冷凍りんごゼリー りんごゼリー(冷) 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 830 28.7 23.0 3.7	生乳 赤 アソドミルク 赤 ご飯 米 黄 しょうぼうどん(類) (温) うどん 黄 かぼちゃひき肉フライ (温) かぼちゃひき肉フライ 赤 なたね油 黄 しょうぼうどん(汁・真) (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 赤 削り節 だし昆布 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし ゆかり ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れています) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 839 26.2 14.3 2.8	

31

生乳 赤 ご飯 米 黄 夏野菜カレー (食缶) 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 かぼちゃ 緑 水なす 緑 赤パプリカ 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 黄 野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 和風ドレッシング (小袋) 黄 チキンナゲット (冷) チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ さとう 黄 ウスターソース ももゼリー(学校配送) ももゼリー(Y) 黄 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 912 27.9 27.4 3.5

夏ばてしていませんか?

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

暑い夏も元気に過ごしましょう!

夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



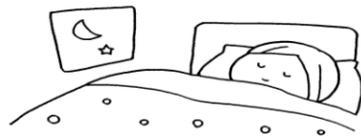
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



水分補給

どんなものを飲めばいいの?

通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

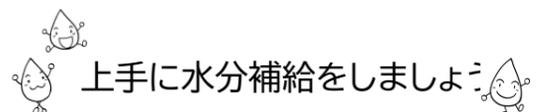
甘い飲み物(とりすぎ)注意

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



○食事から○

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもたくさんの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープなどの汁物からミネラル補給をしましょう。

○スポーツ時は○

運動をして大量の汗をかいたときは、こまめに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適していますが、糖分も含まれているので、飲みすぎに注意しましょう。