



Main menu table with columns for days 2-6 and 9-13. Each day includes a list of food items with color-coded labels (e.g., 赤, 黄, 緑) and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

* 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。

11月8日はいい歯の日
生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

よくかむことの効果
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。
かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

学校給食にはたくさんの人がかかわっています！
想像してみよう！給食を支える人びと
おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

Table showing 11月 学校給食栄養摂取量 (November School Lunch Nutrient Intake) with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, and Fiber.

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 だいこん キャベツ プロッコリー

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



Table with 5 columns (月, 火, 水, 木, 金) and 5 rows (16, 17, 18, 19, 20). Each cell contains a menu for a specific day, including items like 生乳, ご飯, and various soups/sides. Includes a central illustration of a girl and a boy talking about 'タルタルソース'.

Table with 5 columns (23, 24, 25, 26, 27) and 5 rows (23, 24, 25, 26, 27). Each cell contains a menu for a specific day. Day 23 is '勤労感謝の日' (Labor Thanksgiving Day). Includes a central illustration of a girl and a boy.

Table for day 30 (Aグループ対応). Menu includes 生乳, ご飯, 豚肉の生姜炒め, オムレツ, 野菜スープ, and ふりかけ. Includes a nutrition table at the bottom.

地産地消献立 「和牛(なにわ黒牛)」特集!
11月5日(木)の給食は阪南市で肥育されている黒毛和牛「なにわ黒牛」を使用した「ビーフシチュー」を提供します。
肥育農家の見学に行ってきました!!
この日の給食は、8~9か月の子牛を購入し20か月ほど肥育し、30~32か月頃になると出荷しています。肉質がやわらかく、きめの細かいメスのみを肥育しています。
肉牛の一生は、体を大きくする前期、太らせる中期、仕上げの仕上げ期に分けられます。
こちらの肥育農家は民家に近いところにありますが、「地域の方に応援され、牛を育てています。」と地域の方との良い関係性もうかがえました。
今回、給食の提供にあたり、「命の大切さを知り、おいしいものを食べほしい。」とコメントをいただきました。
11月5日の「ビーフシチュー」ぜひ楽しみにしてください!
エサは草(わらなど)3種類と、穀物(とうもろこしなど)3種類を独自にブレンドしたものを与えています。
牛が過ごしている小屋には「おがくず」が敷かれています。

