



月	火	水	木	金
	1	2(Bグループ対応)	3	4
	<p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮭の甘辛ダレかけ (温) (食缶) 鮭 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>炒めビーフン (温) (食缶) 豚肉 赤 ビーフン 黄 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 豚骨スープ 黄</p> <p>のっぺい汁 (食缶) 里いも 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 こんにやく 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 736 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 12.3 塩分 (g) 2.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>コーンみそラーメン(麺) (温) (食缶) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) (温) (食缶) 蒸しカニしゅうまい (温) (食缶) カニしゅうまい 赤</p> <p>(Bグループ) (温) (食缶) 蒸しポークしゅうまい (温) (食缶) ポークしゅうまい 赤</p> <p>コーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとわかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ (食缶) 梅の恵みふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 806 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 16.2 塩分 (g) 5.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏にら丼 (温) (食缶) 鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にら 黄 にんにく 黄 土生姜 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄</p> <p>粉ふきいも (温) (食缶) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>中華スープ (食缶) 豚肉 赤 玉ねぎ 赤 チンゲン菜 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 中華だし 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 892 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 29.1 塩分 (g) 3.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>菜飯 (食缶) 米 黄 菜飯のもと 黄</p> <p>おでん (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) (食缶) 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>パイン缶 (冷) (食缶) パイン缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 754 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 17.2 塩分 (g) 3.6</p>
7(Aグループ対応)	8	9	10(Aグループ対応)	11(Cグループ対応)
<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>ご飯 米 黄</p> <p>冬野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 白菜 赤 ほうれん草 赤 だいこん 赤 鶏ガラスープ 赤 カレーブレイク(N) 赤 カレーブレイク(M) 赤 しょうゆ 赤 ウスターソース 赤 濃厚ソース 赤 トマトケチャップ 赤 なたね油 黄</p> <p>チキンウインナー (冷) (食缶) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷) (食缶) ツナ 赤 じゃがいも 赤 フロッコリー 赤 ゆで塩 赤 塩 赤 こしょう 赤 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>(基本献立) (食缶) ヨーグルト (学校配送) 赤</p> <p>(Aグループ) (食缶) 野菜ゼリー (学校配送) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 854 たんぱく質 (g) 22.0 脂質 (g) 24.7 塩分 (g) 3.3</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>根菜入りミンチカツ (温) (食缶) 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 削り節 赤</p> <p>和風スパゲティ (温) (食缶) スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 黄 しょうゆ 黄</p> <p>豆乳みそ汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 赤 だいこん 赤 にんじん 赤 三つ葉 赤 油揚げ 赤 豆乳 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ (食缶) 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) 826 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 19.6 塩分 (g) 3.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>コロッセ (温) (食缶) ビーフコロッセ 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)</p> <p>豚キムチ (温) (食缶) 白菜キムチ 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 赤 えのき 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 赤 にんじん 赤 えのき 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 20.7 塩分 (g) 3.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>白身魚の (温) (食缶) パベキューソース (温) (食缶) ホキ 赤 白ワイン 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 青ねぎ 黄 土生姜 黄 にんにく 黄 りんごピューレ 黄</p> <p>ジャーマンポテト (温) (食缶) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) 鶏肉 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 赤 白菜 赤 にんじん 赤 コンソメ 赤 野菜ブイオン 赤 こしょう 赤</p> <p>(基本献立) (食缶) チョコクリーム (学校配送) 黄 (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>(Aグループ) (食缶) ジャム 黄 イチゴジャム 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 29.2 脂質 (g) 32.8 塩分 (g) 4.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) (食缶) ピピンバ(ごまあり) (温) (食缶) 牛肉 赤 ぜんまい 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 ごま油 黄 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) (食缶) ピピンバ(ごまなし) (温) (食缶) 牛肉 赤 ぜんまい 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 青ねぎ 緑</p> <p>揚げ春巻き (温) (食缶) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶) 鶏肉 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 29.5 塩分 (g) 3.1</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。

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

手洗いの後は
清潔なタオルやハンカチでふく

タオルの共用や貸し借りも避けましょう

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、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

12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	819	28.0	23	3.4	296	3.3	203	0.73	0.49	29	4.3
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。

だいこん キャベツ ブロッコリー

(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 (14, 15, 16(Aグループ対応), 17, 18) and 2 rows of menu items and nutritional data. Includes items like 炊き込みご飯, うどん, チキンナゲット, 豚肉のポソ酢, さばの梅生煮, 三色そばろし, じゃが芋のマヨネーズ焼き, and 冬野菜のみそ汁.



クリスマスケーキ

クリスマスケーキ(チョコ) 黄

卵・乳・小麦不使用のケーキです!!

終業式

冬に美味しい野菜を食べよう
Illustration of winter vegetables: ほうれんそう, ねぎ, だいこん, プロッコリー, はくさい.

冬野菜にはビタミン類などが豊富に含まれています。ビタミン類は免疫力アップや皮膚・粘膜の保護などの効果があるといわれています。風邪の予防にもなるので、旬の食材を積極的に取り入れましょう!

21日は「冬至」です!
冬至にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」がつくものを食べると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・かてん・うどん(うどん)」は冬至の七草と呼ばれています。給食では21日に冬至の献立として「冬至のみそ汁」を取り入れています。「大根・かぼちゃ・にんじん・れんこん」が入っています。

寒さに負けない生活習慣
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をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

食事の前に空気を入れかえ
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、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。

冬至とかぜの予防
冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

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。