



しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう



Main table with columns for Day (日・曜), Allergy (アレルギー), Name (献立名), Food (食品), and Energy (エネルギー). Includes rows for days 1 through 17 with specific menu items and nutritional values.



日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	食品 と はたらき			調味料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
18 (金)			ごはん	ごはん				624
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8
			ワタンスープ	ワタンのかわ、なたねあぶら	ぶたひきにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	とりガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、とんこつスープ、しお、こしょう	18.0
			エビチリ	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	えび	たまねぎ、にんにく、つちしょうが	トマトケチャップ、トウバンジャン、さけ、ちゅうかだし	1.8
			チンゲンさいのいためもの やさいゼリー(1こ)	さとう、なたねあぶら ゼリー(やさい)		チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	
21 (月)			ごはん	ごはん				645
	■		ぎゅうにゅう 「とうじ」こんだてです	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2
			ほうとう	うどん、さといも	あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、しろねぎ、しいたけ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん	18.8
			こんさいいりメンチカツ(1こ)	なたねあぶら	こんさいいりメンチカツ			2.5
			ゆずあえ ふりかけ(1ふくろ)	さとう	ふりかけ(しそかつお)	はくさい、こまつ卷、しめじ	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	
22 (火)			ナン	ナン				587
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4
			ふゆやさいカレー	なたねあぶら、じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、カリフラワー、ブロッコリー	とりガラスープ、アレルゲンフリーカレーフレーク、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	21.3
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2.5
			パイナップルのかんづめ			パインかん		
23 (水)			ごはん 「クリスマス」こんだてです	ごはん				666
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、ブロッコリー	コンソメ、しお	25.1
			フライドチキン(1こ)	なたねあぶら	フライドチキン			2.3
			セルフケチャップライスのもと クリスマスケーキ(1こ)	さとう、なたねあぶら ケーキ(チョコ)	ウインナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	しお、トマトケチャップ、コンソメ	

※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

	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) g	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	618	23.1	20.3	2.2	323	2.9	207	0.32	0.34	23	3.9
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)

12月の給食目標 「寒さに負けない体をつくろう」

寒さも本格的になり、体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなります。

また、冬は空気が乾燥し、低温になるため、風邪のウイルスやインフルエンザウイルスが増えます。そんな寒い冬を元気に乗り切るために、食事にも気をつけましょう。

寒さに負けない体をつくるためのポイント

①朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんを食べることで、体温が上がり、免疫力がアップします。

②肉・魚・卵等のたんぱく質を多く含む食品をしっかりと摂りましょう。



たんぱく質は、体をつくるもとになり、基礎体力をつけて抵抗力を高めてくれます。

③ビタミン類をしっかりと摂りましょう。



ビタミンAは、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防いでくれます。

④体を温める食べものを食べましょう。



冬にとれる野菜は体を温めてくれます。また、しょうが、唐辛子、ねぎ、にんにくなども体を温めてくれます。

12月の献立から

◎12月21日(月)「冬至こんだて」

冬至とは、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。冬至には、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあるからです。

また、「ん」のつく食べものを食べると幸運が得られるという言い伝えもあります。

21日の給食は、うどん(うどん)となんきん(かぼちゃ)、にんじんが入ったほうとう、れんこんが入った根菜入りメンチカツ、ゆずを使ったゆずあえです。風邪をひかないように、また、幸運が得られるようにしっかりと食べましょう。

《冬至の七種》 なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん(うどん)

◎12月23日(水)は「クリスマスこんだて」です

クリスマスケーキは、卵・乳類・小麦不使用です。

◎12月9日(水)「チリメンのつくだに」

大阪湾でとれたちりめんじゃこを使用します。

◎12月10日(木)「ビーフシチュー」

阪南市で育ったなわ黒牛を使用します。

地産地消とは?



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、体に良いと言われています。

大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と記載しています。

きょうだいこんだて

小学校と中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。)



(問い合わせ先)  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389