

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7																															
<p>憲法記念日</p> <p>食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。</p> <p>また、食品ロスを少しでも減らすためにも、残さず食べるようにしましょう。</p> <p>5月30日は ごみゼロの日</p> <p>ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p> <p>端午の節句</p> <p>5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。</p>	<p>生乳 赤</p> <p>菜飯 (黄)</p> <p>米 菜飯のもと</p> <p>ハンバーグ (温)</p> <p>おろしソースかけ(温) こいのぼり型 ハンバーグ 赤 なたね油 黄 だいごん 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>野菜スープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 コンソメ 緑 野菜ブイヨン 緑 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>柏もち (黄)</p> <p>柏もち 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>809</td><td>23.7</td><td>16.1</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	809	23.7	16.1	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 緑 グリーンピース 黄 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>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>927</td><td>28.0</td><td>31.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	927	28.0	31.7	3.3															
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																
809	23.7	16.1	3.3																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																
927	28.0	31.7	3.3																																
10	11	12	13(Aグループ対応)	14																															
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 (黄)</p> <p>米</p> <p>コロッケ (温)</p> <p>ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>豚キムチ (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>776</td><td>26.4</td><td>19.9</td><td>3.3</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	776	26.4	19.9	3.3	<p>生乳 赤</p> <p>パン (黄)</p> <p>コッペパン</p> <p>あんかけラーメン(麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>鶏肉のから揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なたね油 赤 チンゲン菜 緑 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p>ジャム (黄)</p> <p>イチゴジャム 黄 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>751</td><td>28.9</td><td>26.3</td><td>3.8</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	751	28.9	26.3	3.8	<p>生乳 赤</p> <p>生乳 (赤)</p> <p>ご飯 (黄)</p> <p>米</p> <p>さわらのかば焼き (温)</p> <p>さわら 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>チンジャオロース (温)</p> <p>牛肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 緑 たけのこ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 オイスターソース 黄 さとう 黄 片栗粉 黄</p> <p>豆乳みそ汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 だいごん 緑 にんじん 緑 三つ葉 緑 油揚げ 赤 豆腐 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</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>(基本献立) オムレット (温)</p> <p>オムレット 赤 ソテーオニオン 緑 えのき 緑 しめじ 緑 デミグラスソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 コンソメ 黄 さとう 黄</p> <p>(Aグループ) チキンナゲット (温)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 ソテーオニオン 緑 えのき 緑 しめじ 緑 デミグラスソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 コンソメ 黄 さとう 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>ふりかけ (冷)</p> <p>海の恵みふりかけ 赤</p> <p>和風ドレッシングは28品目不使用のものに変更になりました</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>788</td><td>31.7</td><td>20.3</td><td>3.6</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	788	31.7	20.3	3.6	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 (黄)</p> <p>米</p> <p>鶏ナラ井 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 にら 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 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>チンゲン菜のソテー (温)</p> <p>チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 赤 こしょう 黄 中華だし 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 豆腐 赤 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 煮ねぎ 緑 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>塩分 (g)</td></tr> <tr><td>877</td><td>30.9</td><td>29.4</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	877	30.9	29.4	3.1
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																
776	26.4	19.9	3.3																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																
751	28.9	26.3	3.8																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																
788	31.7	20.3	3.6																																
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																
877	30.9	29.4	3.1																																

* 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) (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	811	29	22	3.2	293	3.9	199	0.76	0.52	28	4.0
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

成長期に大切なカルシウム！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。

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いわれています。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
だいごん
三つ葉

※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ようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

(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 (17, 18, 19(Aグループ対応), 20, 21(Bグループ対応)) and 2 rows of food items and energy/nutrient data.

Table with 5 columns (24, 25, 26, 27(Cグループ対応), 28) and 2 rows of food items and energy/nutrient data.

Table for 31(Aグループ対応) with food items and energy/nutrient data.

元気な1日は朝食から! (A healthy day starts with breakfast!) section with a bowl illustration and '朝食はステップアップ' (Breakfast is step up) diagram.

Food allergy information section including '食物アレルギーとは' (What is food allergy?), 'どんな症状が出るの?' (What symptoms appear?), and 'ちょっと待って!! 給食のおかわり' (Wait a moment!! School lunch refill).