



Table with 5 columns (Month, 火, 水, 木, 金) and 4 rows of menu items. Includes nutritional information at the bottom of each column.

6月4日から10日は  
歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみこたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



口の中に詰め込まないで

Summary table with 5 columns (7, 8, 9, 10, 11) and 1 row of nutritional data.

Main menu table with 5 columns (7, 8, 9, 10, 11) and 1 row of menu items. Includes nutritional information at the bottom of each column.

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。

6月は環境月間

自分でできる! 家族と取り組む! 食品ロスを減らす工夫

食品ロスはさまざまな場面で発生しています。

食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。

青ねぎ  
にんじん  
水なす  
玉ねぎ

※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。

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。

Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの?

A. 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。

6月 学校給食栄養摂取量

(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
14	15	16(Aグループ対応)	17(Cグループ対応)	18
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>フライドチキン</b> (温) 赤 フライドチキン 赤 なたね油 黄</p> <p><b>じゃこピーマン</b> (温) 赤 ちりめんじゃこ 赤 ピーマン 緑 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒</p> <p><b>ワンタンスープ</b> (食缶) 黄 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> 緑 野菜と雑穀のふりかけ (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 794   たんぱく質 (g) 34.5   脂質 (g) 23.2   塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>ポークチャップ</b> (温) 赤 豚肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 しめじ 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 白ワイン 黄 さとう 黄</p> <p><b>ペペロンチーノ</b> (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 赤 にんにく 緑 鷹の爪 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ポテトサラダ</b> (冷) 黄 ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>みかん缶</b> (冷) 緑 みかん缶</p> <p><b>基本献立</b> (食缶) 黄 かき玉汁</p> <p><b>(Aグループ)</b> すまし汁 (食缶) 黄 豆腐 赤 星型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮干し 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 859   たんぱく質 (g) 29.3   脂質 (g) 27.0   塩分 (g) 1.7</p>	<p>野菜ジュース 緑 (アレルギーは、オレンジ・りんごです)</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>野菜炒め</b> (温) 黄 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>基本献立</b> (食缶) 黄 かき玉汁</p> <p><b>(Aグループ)</b> すまし汁 (食缶) 黄 豆腐 赤 星型かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮干し 緑 だし昆布 黄 削り節 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 703   たんぱく質 (g) 26.5   脂質 (g) 18.2   塩分 (g) 3.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>夏野菜カレー</b> (食缶) 黄 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 <b>にんじん</b> 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 かぼちゃ 緑 <b>水餃子</b> 緑 赤パプリカ 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 緑 濃厚ソース 緑 トマトケチャップ 緑 なたね油 黄</p> <p><b>チキンナゲット</b> (冷) 黄 チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>基本献立</b> (食缶) 黄 ごまドレッシング サラダ(冷)</p> <p><b>(Cグループ)</b> 和風ドレッシング サラダ(冷) 黄 キャベツ 緑 きゅうり 緑 <b>にんじん</b> 緑 ゆで塩 赤 ハム 赤 塩 黄 こしょう 黄 香りごまドレッシング(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 903   たんぱく質 (g) 28.9   脂質 (g) 29.7   塩分 (g) 3.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>ユーリシニ</b> (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんにく 緑 土生姜 緑 白ねぎ 緑 <b>煮干し</b> 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 オイスターソース 黄</p> <p><b>基本献立</b> (食缶) 黄 わかめスープ</p> <p>焼き豚 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 黄 <b>にんじん</b> 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>煮干し</b> 緑 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 891   たんぱく質 (g) 31.7   脂質 (g) 31.7   塩分 (g) 2.6</p>
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>白身魚の甘辛</b> (温) 黄 タレかけ(温)</p> <p>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><b>ゆで小松菜</b> (温) 緑 小松菜 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>じゃがいものおかか煮</b> (温) 黄 じゃがいも 黄 厚揚げ 赤 小松菜 緑 ゆで塩 黄 かつお節 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p><b>キャベツの塩昆布和え</b> (冷) 黄 キャベツ 緑 ゆで塩 黄 <b>にんじん</b> 赤 しょうゆ 赤</p> <p><b>カットゼリー</b> (冷) 黄 ダイスゼリー-さくらんぼ</p> <p>エネルギー (kcal) 778   たんぱく質 (g) 26.2   脂質 (g) 18.0   塩分 (g) 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>タコライス</b> (温) 黄 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 <b>にんじん</b> 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 赤ワイン 黄 トマトソース 黄 トマトケチャップ 黄 チリソース 黄 ウスターソース 黄 チリパウダー 黄 なたね油 黄</p> <p><b>チキンウインナー</b> (温) 黄 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ご飯に、タコライスの具をのせて食べてください。</p> <p><b>もずくスープ</b> (食缶) 黄 もずく 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>煮干し</b> 緑 中華だし 黄 しょうゆ 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄</p> <p><b>クレープ</b> (食缶) 黄 クレープ(パイン) (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 883   たんぱく質 (g) 32.6   脂質 (g) 28.4   塩分 (g) 3.1</p>	<p>コーヒーマル</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p><b>根菜入りミンチカツ</b> (温) 黄 根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p><b>ツナとトマトのスパゲティ</b> (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 黄 ウスターソース 黄 トマト缶 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>コーンときのこのスープ</b> (食缶) 黄 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 うらごしコーン 緑 <b>にんじん</b> 緑 しめじ 緑 豆腐 赤 <b>煮干し</b> 緑 土生姜 黄 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) 728   たんぱく質 (g) 25.8   脂質 (g) 21.9   塩分 (g) 4.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>チキン南蛮</b> (温) 黄 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p><b>にんじんシリシリ</b> (温) 黄 <b>にんじん</b> 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>タルタルソースはチキン南蛮にかけて食べてください</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ</b> (食缶) 黄 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 赤 <b>煮干し</b> 緑 なるとかまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 982   たんぱく質 (g) 35.6   脂質 (g) 36.3   塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>きざみうどん(麺)</b> (温) 黄 うどん</p> <p><b>さわらの磯辺天ぷら</b> (温) 赤 さわらの磯辺天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p><b>きざみうどん(汁・具)</b> (食缶) 黄 鶏肉 赤 白菜 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 油揚げ 赤 しめじ 赤 <b>煮干し</b> 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p><b>ふりかけ</b> 緑 ゆかり (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 857   たんぱく質 (g) 31.7   脂質 (g) 22.0   塩分 (g) 2.8</p>
<p>6月22日(火)は沖縄県の料理を提供します！ 6月23日は「沖縄慰霊の日」です。1945年6月23日、3カ月近く続いた沖縄戦で旧日本軍の組織的な戦闘が終結しました。多くの人が犠牲となった壮絶な地上戦から75年。 みなさんも、沖縄県の料理を食べながら、平和について考えてみてください。</p> <p>家庭で気をつけたい <b>夏場に多い細菌性の食中毒</b></p> <p>食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。</p> <p>◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆</p> <p>つけない 増やさない やっつける</p> <p>手には雑菌がついてい 食品の購入後はできる 加熱は効果的な殺菌方 ます。石けんでしっかり だけ早く冷蔵庫に入れ、 法です。特に、肉は中心 手洗いをしましょう。 早めに食べきましょう。 ままでよく加熱しましょう。</p>				
<p>全校給食なし</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>コロッケ</b> (温) 黄 ビーフコロッケ 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ます)</p> <p><b>豚肉のケチャップ炒め</b> (温) 黄 豚肉 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 さとう 黄</p> <p><b>白玉だんご汁</b> (食缶) 黄 鶏肉 赤 白菜 緑 <b>にんじん</b> 緑 しめじ 緑 油揚げ 赤 <b>煮干し</b> 黄 白玉だんご 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p><b>ふりかけ</b> 緑 野菜ふりかけ (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 838   たんぱく質 (g) 28.4   脂質 (g) 21.2   塩分 (g) 3.6</p>				