



Table with columns: 日・曜 (Day/Week), はしの日 (Start Date), アレルギー (Allergy), 献立名 (Menu Name), エネルギー (Energy), 食品 (Food), とはたらき (Function), 調味料 (Seasoning), 備考 (Remarks), and 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like ごはん, ポテトスープ, オムレツ, etc.



日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名 さかなはほねにきをつけてたべましよう パンはちぎってたべましよう よくかんでたべましよう	しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ( )は、下処理で使います。	ちゆうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(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			627	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ、 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	ガラスープ、とりガラスープ、とり・とんこつスープ、 とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	22.4
			チヂミ(1こ)	なたねあぶら、さとう		チヂミ	す、しょうゆ	21.4
			ツナそば	さとう	ツナ	しょうゆ、さけ、みりん	1.6	
21 (月)		■	ごはん	ごはん			618	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ	わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	24.9
			とりにくのレモンあえ(2きれ)	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、みりん、レモンかじゅう	19.5
			こまつなとじゃこのいためもの	ごま、さとう、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	こまつな	しょうゆ、さけ	1.9
22 (火)		■	ごはん	ごはん			614	
			アシドミルク	アシドミルク				
			ミートボールシチュー	じゃがいも、なたねあぶら、 さとう	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 トマトかん	トマトピューレ、ハヤシブレイク、とりガラスープ、 デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ、 とんこつスープ	18.4
			もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、こまつな、にんじん	ドレッシング(ごま)、しお	2.8
			いちごジャム(1ふくら)	ジャム(いちご)				
23 (水)		■	わかめごはん	「おきなわけん」の ごはん	わかめごはんのもと		630	
			ぎゅうにゅう	「おきなわけん」の ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			おきなわそば	おきなわそばに のせてたべましよう	うどん	たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし、ガラスープ、しょうゆ、みりん、 しお、かつおだし	23.4
			ぶたのかくに		さとう	ぶたにく	つちしょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、みりん
			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	3.0
			ひゅうがなつゼリー(1こ)	ゼリー(ひゅうがなつ)				
24 (木)		■	ごはん	ごはん			673	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	コンソメ、しお	24.9
			ハムカツ(1こ)	こむぎこ、パンこ、 なたねあぶら	ハム			21.5
			きりぼしだいこんのカレーいため	なたねあぶら、さとう	とりひきにく	きりぼしだいこん、にんじん、つちしょうが	さけ、しお、しょうゆ、カレーこ	3.1
25 (金)		○	ごはん	ごはん			602	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぼちゃのみそしる	じゃがいも	とうふ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし	24.9
			さわらのおろしポンずがけ(1きれ)	なたねあぶら	さわら	だいこん	しお、しょうゆ、す、みりん、こんぶだし	17.7
			きんぴらごぼう	こんにやく、さとう、 なたねあぶら		ごぼう、ピーマン	しょうゆ、(す)	2.1
28 (月)		■	ごはん	ごはん			617	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 にんにく	アレルゲンフリーカレーブレイク、とりガラスープ、 のうこうソース、ウスターソース、トマトケチャップ	18.9
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しお、からあげこ	19.0
			ひじきのようふうに	なたねあぶら、さとう	ひじき、ベーコン	あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	2.0
29 (火)		■	ごはん	ごはん			611	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ミートとなすのスパゲティ	スパゲティ、さとう、 なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、みずな、ソテーオニオン、 にんじん、トマトかん	トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、 とりガラスープ、のうこうソース、ウスターソース	23.5
			チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー			20.7
			サイコロゼリー	サイコロゼリー(さくらんぼ)			2.0	
30 (水)		■	ごはん	ごはん			589	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりだんごのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とりだんご、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、あおなご、 つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、 しお、こしょう、さけ、ちゅうかだし	21.9
			ピリからぶたみそどん	さとう、なたねあぶら	ぶたにく、みそ	つちしょうが、たまねぎ、ほししいたけ、 にんにく	しょうゆ、さけ、トウバンジャン、みりん、しお、 こしょう	17.5
			きゅうりのあます	ごまあぶら、さとう		きゅうり	しょうゆ、す	2.2

6 月 学校給食 栄養摂取量

※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。

	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)	612	22.6	19.1	2.3	312	2.6	186	0.34	0.33	20	3.8
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	4.5 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)

6月の給食目標 「よくかんで食べよう」

6月4日~10日は

歯と口の健康を保つことは、食事をする上でとても大切なことです。

歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか考えてみてください。

今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べることを意識してみましよう。

6月4日(金)は、かみかみ献立です!

かみごたえのある食べ物である小魚・茎わかめ、歯を強くするカルシウムが多い食べ物である小松菜・小魚を使った献立です。よくかんで食べましよう。

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)

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。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。

【今月の泉南市の食材】

米・玉ねぎ・ほうれん草・じゃがいも

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

今月は、沖縄県の郷土料理です!

6月23日の沖縄「慰霊の日」にちなんで、今月は沖縄県の郷土料理・ご当地メニューを紹介いたします。

6月23日(水)



「沖縄そば」

豚骨スープに鰹や昆布などを合わせただしに「沖縄そば」という麺が入った料理です。



「ラフテー」

沖縄県では「ラフテー」と呼びます。沖縄そばの具としても用いられています。



「人参シリシリ」

スライサーで細くおろした人参と卵を炒めた料理です。給食では卵は使用しません。

(問合せ先)  
学校給食センター

☎ : 072-484-1389