



Table with columns for Day (日・曜), Allergy (アレルギー), Dish Name (献立名), Food (食品), Seasoning (調味料), and Energy (エネルギー). Rows are numbered 1-17, corresponding to days of the week from Wednesday to Friday.



日・曜	はしの日	アレルギーなど	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) しじょう(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			
20 (月)	■		ごはん	ごはん				636	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうにゅうみそしる		あぶらあげ、とうふ、 とうにゅう、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし	25.2	
			こんさいりみんちカツ(1こ)	なたねあぶら	こんさいりみんちカツ			20.8	
21 (火)	■		こまつなとじゃこのいためもの	こまつな	ちりめんじゃこT	こまつな	しょうゆ、さけ	2.2	
			コッペパン	コッペパン					627
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミネストローネ	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、 トマトジュース	トマトケチャップ、しお、 コンソメ	27.1	
22 (水)	■		しろみざかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	ホキ		カレーこ、しお、こしょう	23.0	
			えだまめとコーンのスープに	さとう		えだまめ、とうもろこし	とりガラスープ、しお、 とりだし、こしょう	2.5	
			ごはん	ごはん					605
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23 (木)	■		マーボーどうふ	さとう、ごまあぶら、 かたくりこ、なたねあぶら	とりひきにく、とうふ、 みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、 にんにく、 つちしょうが	トウバンジャン、とり・ とんこつスープ、しょうゆ、 ガラスープ	20.4	
			やさしいため	なたねあぶら		もやし、にんじん、にら、 キャベツ	さけ、ちゅうかだし、 こしょう、しょうゆ	19.0	
			みかんのかんづめ			みかんのかんづめ		2.2	
			バイパン	バイパン					623
24 (金)	○		「おきなわいれいひひ」 こんだてです	うどん	かまぼこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、 ガラスープ、しょうゆ、 みりん、 しお、かつおだし	20.2	
			おきなわそば	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	19.2	
			ぶたのかくに	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	2.8	
			にんじんシリシリ						633
27 (月)	■		ごはん	ごはん					
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なつやさいとチキンのカレー	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、 みずなず	とりガラスープ、 ウスターソース、 のうこうソース、 トマトケチャップ、 アレルゲンフリーカレー フレーク	19.0	
			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	17.8	
28 (火)	■		ほうれんそうとコーンのソテー	なたねあぶら		ほうれんそう、 とうもろこし	コンソメ、しお、 こしょう	1.8	
			コッペパン	コッペパン					623
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、 さとう	ぶたにく、ちくわ、 あつあげ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、 とりだし	25.6	
29 (水)	○		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			23.0	
			ツナのトマトマカロニ	マカロニ、さとう、 なたねあぶら	ツナ	みずなず、 ソテーオニオン、 トマトかん	トマトピューレ、 ウスターソース、しお、 こしょう、 のうこうソース	2.5	
			ごはん	ごはん					626
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
30 (木)	■		なめこじる	さとう	あつあげ、みそ、 わかめ	たまねぎ、なめこ、 はくさい、にんじん	けずりぶし、 みりん	24.8	
			さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	22.1	
			もやしのナムル	ごまあぶら、さとう	ハム	もやし、きゅうり、 つちしょうが	す、しょうゆ	2.7	
			パンズパン(きりめり)	パンズパン					662
6月 (月)	■		アシドミルクいちご	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、 とうもろこし、 にんじん、 しめじ、 あおねぎ、 つちしょうが	ガラスープ、 とり・とんこつ スープ、しょうゆ、 しお、こしょう、 さけ	21.1	
			コーンときのこのスープ	こむぎこ、 なたねあぶら、 パンこ、 さとう、 かたくりこ	ぶたにく、 みそ		しお、 のうこう ソース、 トマトケ チャップ	21.1	
			みそかつ(1まい)	さとう		ごぼう、 にんじん	しょうゆ、 しお、 エッグケ ア	2.9	
			ごぼうサラダ						

※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。

6 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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	619	23.0	19.7	2.3
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25~30%) 18 ~ 21	2 未満

(※) 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)

給食費について

給食費に未納が発生した場合、食材費に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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・梅干し・オニオンオムレツ・大根・ほうれん草・水なす・たまねぎ

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介 ~沖縄県~


23日の沖縄慰霊の日になんで、沖縄県の郷土料理・ご当地メニューを紹介いたします。

「沖縄そば」




豚骨スープに麩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」




沖縄県では豚の角煮を「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。

「にんじんシリシリ」



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。



沖縄県


(問合せ先)
学校給食センター
☎ : 072-484-1389

6月の給食目標「よく噛んで食べよう」

よくかむことの効果




「むし歯予防」




噛むことによって出た唾液の働きで、虫歯を予防します。

「脳の活性化」



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

「肥満予防」



よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

「消化・吸収を助ける」よく噛むと唾液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

