

Table with columns: 日・曜 (Day/Week), はしの日 (Menu Day), アレルギー (Allergy), 献立名 (Menu Name), エネルギー (Energy), 食品 (Food), 調味料 (Seasoning), and ちゅうみり (Calories). Rows include dates from 1 (木) to 16 (金).

※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。

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、左記のマークを付けています。



(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・はちみつシロップ・オニオンフォカッチャ・トマトゼリー・あおねぎ・きゅうり・とうがん・ピーマン・水なす・さといも・玉ねぎ

泉南市学校給食センター (問合せ先) 電話: 072-484-1389

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	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		
20 (火)	■		こくとうパン	こくとうパン				604
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			
			あきやさいのミネストローネ	さつまいも、なたねあぶら	ウインナー	かぼちゃ、だいこん、 たまねぎ 、にんじん	トマトジュース、しお、トマトケチャップ、コンソメ	20.2
			しろみざかなのバジルフライ(1こ)	なたねあぶら	ホキバジルフライ			23.9
21 (水)			ひじきのようふうに	なたねあぶら、さとう	ひじき	あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	2.8
			ごはん	ごはん				612
	■		ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			
			かぼちゃのみそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、 たまねぎ 、にんじん	けずりぶし	21.3
			もやしのピリからいため	なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	ぶたにく	もやし、にんじん	しお、こしょう、コチジャン、さけ、しょうゆ	12.8
			さといものふくめに おはぎ(1こ)	さとう、さといも おはぎ(きなこ)			しょうゆ、みりん、かつおだし	2.1
22 (木)			オニオンフォカッチオ	オニオンフォカッチオ				598
	■		コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゆう	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	20.2
			ドライカレー	さとう、なたねあぶら	ぎゅうひきにく	たまねぎ 、にんじん、 ピーマン 、マッシュルーム、にんにく、つちしょうが	ウスターソース、コンソメ、あかワイン、トマトピューレ、のうこうソース、しょうゆ、アレルギーフリーカレーフレーク	17.6
		みかんのかんづめ			みかんのかんづめ		2.6	
26 (月)	■		ごはん	ごはん				615
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			
			とりにくおでん	じゃがいも、さとう	とりにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、だいこん	けずりぶし、みりん、しょうゆ	25.0
			やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりからし	13.6
			トマトゼリー(1こ)		トマトゼリー			2.5
27 (火)			のりのつくだに(1ふくら)		のりのつくだに			
	■		アップルパン	アップルパン				612
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ 、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しお	19.0
28 (水)			チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			25.1
			もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、にんじん、こまつな	しお、ドレッシング(ごま)	2.4
	■		まいたけごはん	ごはん		まいたけごはんのもと		643
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			
29 (木)			きざみうどん	うどん	かまぼこ	はくさい、 たまねぎ 、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	24.9
			なすのみそいため	さとう、なたねあぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたにく、あつあげ、みそ	なす、 ピーマン	さけ、みりん、しょうゆ、オイスターソース、トウバンジャン、しお、こしょう	16.9
			ぶどうまめ	さとう	だいや		しょうゆ	2.7
	■		コッペパン	コッペパン				629
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			
30 (金)			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、にんじん、 たまねぎ 、もやし、にら	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	26.4
			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	21.8
			チンゲンさいのいためもの	さとう、なたねあぶら		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	3.0
			はちみつシロップ(1ふくら)	はちみつシロップ				
	○		ごはん	ごはん			647	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			
			ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ	あぶらあげ	たまねぎ 、にんじん、えのきたけ、 あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	24.4
			みそカツ(1まい)	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	19.1
			だいこんとりにくののもの	さとう	とりにく	だいこん、にんじん、つちしょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし	1.8

9 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)	627	22.6	19.2	2.3
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5 (エネルギーの13~20%)	18~21 (エネルギーの25~30%)	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)

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介 16日(金)「スキー汁」

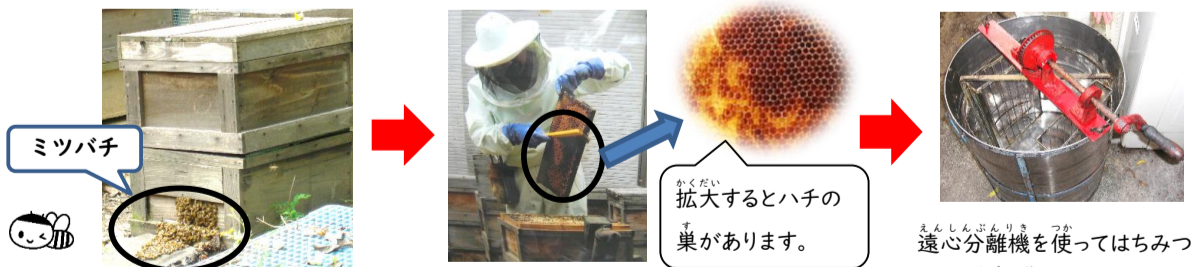
「スキー汁」は新潟県の郷土料理です。新潟県は、初めてスキーが伝えられた場所で、「スキー汁」は当時、スキーの訓練時に食べられていた、さつまいもと豚肉の入ったみそ汁です。具材にはそれぞれ意味があり、短冊切りの大根・人参は「スキー板」、豆腐は「雪」、ごぼうは「かんじき」、しいたけは「葎や笠」、つきこんにやくは「スキーのシュプール」を表しています。

新潟県



29日(木)「はちみつシロップ」

29日に提供する「はちみつシロップ」は、泉南市新家の中谷壽廣さんが作られたはちみつを使用しています。



ミツバチは、色々な花から蜜を集めて巣箱に帰ってきて、はちみつを作ります。1つの巣箱に、多い時には4万匹ものミツバチがいるそうです。

ミツバチが作ったのはちみつを取り出します。採蜜時期は4月中旬から6月中旬です。



中谷さんのおいしいはちみつを、「はちみつシロップ」にしました。パンにつけて味わって食べてくださいね♪

※はちみつシロップの中に、黒い点のようなものが入っているかもしれませんが、はちみつを作る過程で花粉が混ざっているものとあります。商品上問題はありませので、ご了承下さい。

7日(水)「十五夜」(お月見)

旧暦の8月15日を十五夜と言って、昔から月を見る風習があります。地域によって違いがありますが、十五夜には月見団子やすき、里芋などを供えます。泉州地域では、里芋を供えるのが一般的です。泉州地域でとれる里芋は形が丸いことが特徴で、「月見芋」とも呼ばれています。給食では泉州地域の郷土料理である「里芋と団子の煮物」を提供します。

9日(金)「重陽の節句」

重陽の節句は、長寿や健康を願う日です。重陽の節句には、長寿の象徴とされる花である菊を觀賞したり、菊の花を浮かべたお酒「菊酒」を飲む風習があります。また、栗ご飯などの栗の料理を食べる風習もあります。給食では「さつまいもと栗のタルト」を提供します。

21日(水)「お彼岸」

20日~26日は、秋のお彼岸です。小豆の赤色には邪気を払う効果があるとされており、お彼岸には魔除けと健康祈願の意味を込めておはぎをお供えます。