

月	火	水	木	金
3	4(Gグループ対応)	5	6(Gグループ対応)	7
<p>生乳 赤</p> <p><b>麦飯</b></p> <p>米 黄 菜めしのもと</p> <p><b>ビーフコロッケ</b> (温) 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に入れていきます)</p> <p><b>チンゲン菜のソテー</b> (温) チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 緑 こしょう 黄 中華だし 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豚汁</b> (食缶) 豚肉 赤 ごぼう 赤 玉ねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 800 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 21.0 塩分 (g) 4.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> 牛肉の焼肉ソース炒め (ごまあり) (温) 牛肉 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 ウスターソース 赤 みそ 赤 さとう 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 りんごピューレ トマトケチャップ 黄 白ごま 黄 ごま油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 もやし 緑 にら 緑 塩 緑 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(Gグループ)</b> 牛肉の焼肉ソース炒め (ごまなし) (温) 牛肉 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 ウスターソース 赤 みそ 赤 さとう 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 りんごピューレ トマトケチャップ 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 もやし 緑 にら 緑 塩 緑 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>粉ふきいも</b> (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>野菜サラダ</b> (冷) 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><b>バイン缶</b> (冷) バイン缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 21.4 塩分 (g) 1.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>紅鮭フライ</b> (温) 紅鮭フライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごとに入れていきます)</p> <p><b>ペペロンチーノ</b> (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 えのき 緑 青ねぎ 緑 にんにく 緑 鷹の爪 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ミネストローネ</b> (食缶) ウイナー 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 キャベツ 緑 なたね油 黄 トマト缶 黄 こしょう 黄 コンソメ 黄 さとう 黄 トマト果汁 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 716 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 17.8 塩分 (g) 2.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>中華丼</b> (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> <b>チヂミ</b> (温) チヂミ 黄 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>(Gグループ)</b> <b>揚げしゅうまい(大)</b> (温) ポークしゅうまい(大) 赤 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>にんじんシリシリ</b> (温) にんじん 緑 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 25.1 塩分 (g) 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>鶏肉の薬味ソースがけ</b> (温) 鶏肉 赤 酒 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 長ねぎ 緑 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酢 黄 さとう 黄</p> <p><b>野菜炒め</b> (温) ウイナー 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 わかめ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 879 たんぱく質 (g) 34.7 脂質 (g) 30.7 塩分 (g) 3.2</p>
10	11	12(Aグループ対応)	13	14(Aグループ対応)
<p><b>スポーツの日</b></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 米 黄</p> <p><b>ハンバーグ</b> <b>きのこソース</b> (温) ハンバーグ(Y) 赤 えのき 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 さとう 黄</p> <p><b>さつまいもの天ぷら</b> (温) さつまいも 黄 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>白玉だんご汁</b> (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 734 たんぱく質 (g) 21.4 脂質 (g) 13.8 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>すき焼き煮</b> (食缶) 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> <b>だし巻き卵</b> (冷) だし巻き卵 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b> <b>蒸しコーンしゅうまい</b> (冷) コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>きゅうりの甘酢</b> (冷) きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 21.4 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>麻婆豆腐</b> (温) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>揚げ豆腐</b> (温) ぎょうざ(Y) 赤 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>梅塩昆布和え</b> (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 塩昆布 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 梅びしお 緑</p> <p><b>サイコロゼリニ</b> (冷) ダイスゼリニマスケット 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 22.8 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>さわらのトマトソースがけ</b> (温) さわら 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p><b>切干大根のカレー炒め</b> (温) 豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 切干大根 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> <b>ほうれん草と卵のスープ</b> (食缶) 豚肉 赤 ほうれん草 赤 にんじん 緑 しいたけ 赤 卵 赤 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>(Aグループ)</b> <b>ほうれん草のスープ</b> (食缶) 豚肉 赤 ほうれん草 赤 にんじん 緑 しいたけ 赤 春雨 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>エネルギー (kcal) 858 たんぱく質 (g) 35.7 脂質 (g) 29.1 塩分 (g) 2.5</p>

\* 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。

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



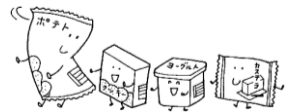
### 間食は時間と量を決めるべし



- 間食は、3回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だから食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だから食べるとむし歯になる危険性を高めずし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

### <間食を選ぶ時は表示をチェック>

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。



### 10月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) (g)	脂質 (エネルギーの20%~30%) (g)	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	829	29	24	3.0	316	4.1	220	0.68	0.51	28	4.1
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



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。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。

今月の地産地消はなしです。

(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 (Date: 17, 18, 19, 20, 21) and 2 rows of menu items. Each cell contains a list of dishes with color-coded labels (e.g., 赤, 黄, 緑) and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt) at the bottom of each column.

Table with 5 columns (Date: 24, 25, 26, 27, 28) and 2 rows of menu items. Each cell contains a list of dishes with color-coded labels and a table of nutritional values at the bottom of each column.

Table for October 31st menu. Includes items like キャロットピラフ, かぼちゃ焼肉フライ, and 豚肉と白菜のスープ. Includes a table of nutritional values at the bottom.

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

**カリウムを多く含む食品例**

ほうれん草, パナナ, 納豆, キウイフルーツ, じゃがいも

**塩分1gってどのくらい?**

身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょう。

ウインナーソーセージ3本, ロースハム2枚, スライスチーズ2枚, 食パン8枚切り1と1/2枚, 焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご活用ください。

**おいしく減塩する4つのポイント**

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

- 1きちんと計量する**  
調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。
- 2調理法や味つけを工夫する**  
素材やだしとうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。
- 3食べ方を工夫する**  
ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。
- 4カリウムを含む食品を食べる**  
カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいので、工夫してとるようにしましょう。