



Main menu table with columns for date, allergen info, dish name, ingredients, and calories. Includes callouts for 'senjimon' (senjimon) and 'pan' (pan).

※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。

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場産として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。

地域で生産された新鮮でおいしい食材を積極的に食べるようにしましょう。

しっかり食べて体を動かそう。すこしやさしい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。

学校給食センター 072-484-1389



日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちょうみりょう 調味料 など	ちゅうがくねん のえいようか
				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 (木)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				649
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.5
			コーンスープ	なたねあぶら、さとう	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	24.7
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	2.6
			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	601
21 (金)			わかめごはん 「ほっかいどう」の	ごはん	わかめごはんのもと			26.9
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17.1
			いもだんごじる	いももち、なたねあぶら	とりにく	ごぼう、にんじん、だいこん、しろねぎ	さけ、しょうゆ、しお、けずりぶし、だしこんぶ	2.9
			さけのちゃんちゃんやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	さけ、みそ	たまねぎ、キャベツ、しめじ	しお、みりん、しょうゆ	599
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ	23.4
24 (月)			ごはん	ごはん				14.0
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.2
			だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん	けずりぶし	632
		ヒ	さんまのかばやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	さんまひらきでんぶんつき		しょうゆ、さけ、みりん	22.3
			ゆずあえ	さとう		はくさい、こまつな、しめじ	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	28.6
25 (火)			コッペパン	コッペパン				2.2
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			632
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	22.3
	★		オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			28.6
	■		きりぼしだいこんとツナのソテー	なたねあぶら、さとう	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん	しょうゆ	2.2
26 (水)			ごはん	ごはん				685
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.4
			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	はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	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	25.3
			チキンなんばん(1きれ)	かたくりこ、さとう、なたねあぶら	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す	2.1
			タルタルソース(1ふくろ)	ノンエッグタルタル				594
27 (木)			コッペパン	コッペパン				20.8
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.8
			あきやさいのミネストローネ	さつまいも、なたねあぶら	ベーコン	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん	トマトジュース、トマトケチャップ、しお、コンソメ	2.2
			わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、しお	606
			みかんのかんづめ			みかんのかんづめ		25.2
28 (金)			ごはん	ごはん				16.6
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1.9
			きょうふうおでん	さといも、こんにやく、さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	606
			やさしいため	なたねあぶら		もやし、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	16.6
			ツナそぼろ	さとう	ツナ		しょうゆ、さけ、みりん	601
31 (月)			ごはん	ごはん				18.6
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			13.5
			ジョアマスクット	ジョア(マスクット)				1.7
			とりすきどん	おつゆふ、こんにやく、さとう、なたねあぶら	とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	13.5
			かぼちゃコロッケ(1こ)	なたねあぶら	かぼちゃコロッケ			1.7

10 月 学校給食 栄養摂取量

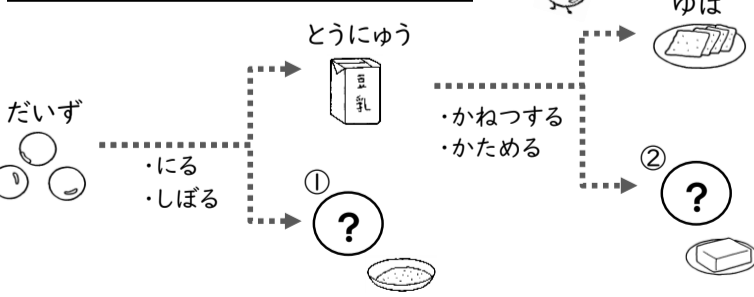
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学生 平均)	616	22.5	18.9	2.3	350	3.2	146	0.31	0.32	17	4.2
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5	14.5~21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	4.5 以上

(※) 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)

10月の給食目標 「大豆からできた食べものを知ろう」

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特の香りや苦み、渋みがあるため、食べやすくするために加工され、いろいろな食品へと姿をかえています。

○大豆が何に姿をかえるか、わかるかな?



10月の給食では、たくさんのお豆腐からできた食べものを取り入れています。探してみてください♪

*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとても良いことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



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)

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介 ~北海道~

21日(金)は、北海道の郷土料理「いも団子汁」と「鮭のちゃんちゃん焼き」を提供します。



「いも団子汁」

北海道では昔からじゃがいも作りが盛んで、全国一の生産量を誇っています。いも団子は、ゆでたり蒸したりしたじゃがいもをつぶし、でんぷんを混ぜてよくこねて作ります。そのまま焼いたり、野菜たっぷりの汁物にするなどして食べられています。

「鮭のちゃんちゃん焼き」



「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は「ちゃっちゃ」と作れるからという説など、さまざまな由来があります。鮭やホッケなどの魚と、季節の野菜や山菜と一緒に鉄板で蒸し焼きにし、味噌で味付をした家庭でも作られている料理です。

