

Main table with columns for Day, Allergy, Dish Name, Food, Seasoning, and Energy. Includes rows for days 1 through 18 with specific menu items like 'こくとうパン', 'ごはん', 'カレーうどん', etc.

※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 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう 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。大阪府堺市以南の物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】

学校給食センター 問合せ先 泉南市学校給食センター 電話: 072-484-1389

うめぼし・オニオンフォカッチオ・はちみつシロップ・エビフライ・みかん・さつまいも

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) しじつ(g) えんぶん(g)	
				エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる			
21 (月)	■		ごはん	ごはん				618	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゃんこに		あらびきつくね、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、つちしょうが、 あおねぎ	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお		24.8
			れんこんのうめきんぴら ツナだいずそぼろ	さとう、なたねあぶら さとう	ツナ、だいず	うめぼし 、れんこん にんじん、つちしょうが	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし しょうゆ、さけ、かつおだし	19.1 1.9	
22 (火)	■		コッペパン	コッペパン				606	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーフシチュー	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	あかワイン、しお、こしょう、ハヤシブレイク、しょうゆ、のうこうソース、コンソメ、ローリエ、デミグラスソース、トマトケチャップ		22.6
			キャベツとコーンのソテー プリン(1こ)	なたねあぶら プリンB	ウインナー	キャベツ、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	20.4 2.2	
24 (木)	■		コッペパン	コッペパン				612	
			ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)				
			ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ツナ	にんにく、たまねぎ、なす、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、ウスターソース、のうこうソース、しお、こしょう		19.5
			カレーボール(1こ) ゆでブロッコリー	なたねあぶら、カレーボール		ブロッコリー	しお、ドレッシング(ごま)	19.0 2.7	
25 (金)	○	■	ごはん	ごはん				601	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる		ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、 あおねぎ	かつおだし、けずりぶし	28.4	
			サケのしおやき(1きれ) あおなのびたし	なたねあぶら、さとう さとう	サケ あぶらあげ		しお、みりん、しょうゆ かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	17.0 2.1	
			あじつけのり(1ふくら)	さとう	あじつけのり				
28 (月)	■		ごはん	ごはん				609	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			マーボー豆腐	さとう、なたねあぶら、ごまあぶら、かたくりこ	とりひきにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ 、ほししいたけ、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、ガラスープ、しょうゆ	20.4	
			もやしとニラのいためもの サイコロゼリー(ピオーネ)	なたねあぶら サイコロゼリー(ピオーネ)		もやし、にら、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ、しお	18.5 2.2	
29 (火)	■		コッペパン	コッペパン				596	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かぶのポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	27.4	
			てりやきチキン(2きれ) ひじきのようふうに	ごまぎこ、かたくりこ、なたねあぶら、さとう なたねあぶら、さとう	とりにく ひじき		しお、こしょう、しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	21.1 2.6	
30 (水)	■		ごはん	ごはん				649	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふとわかめのみそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん	けずりぶし	25.0	
			さといもコロッケ(1こ) キムタクどん	なたねあぶら ごまあぶら、さとう				20.5 2.4	

ごはんにかけてたべましよう

「たまごにゆらぎをいれたいです」

ほねにちゅういでたべましよう

かんしよくグランプリ

せんなんしのさとをしようしています。

ごはんにかけてたべましよう

11 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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	620	23.1	19.2	2.3	357	3.0	147	0.33	0.33	15	3.8
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)

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

2日(水)「すろっぽ」

和歌山県南部の毛見・布引地域は大根・にんじんの産地です。たくさんとれる大根とにんじんを、無駄なくおいしく食べる方法のひとつとして、なますのようにして、食べていたそうです。

「すろっぽ」という名前は、大根・にんじんを千六本(5~6cmのマッチ棒くらいの細さに切る切り方のこと)に切ることから「せんろっぽん」がなまって「すろっぽ」と呼ばれるようになったと言われています。

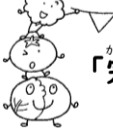
本来は大根を使用しますが、給食では切干大根とにんじん、油揚げを煮て、なますのようにさっぱりとした味付けにしています。

和歌山県

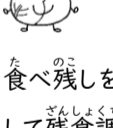


11月の給食目標

「好き嫌いせずに食べよう」



「完食グランプリ2022」を開催します!



食べ残しを減らす取り組みとして、「完食グランプリ2022」と題して残食調査を行います。

期間は11月28日から12月9日の2週間です。期間中、残食率が少ない学校の1位から3位と、学年の1位から3位を表彰します。みんなで協力して頑張ってくださいね!

給食はいろいろな人に支えられています!

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。毎日感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをしましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

