



Main menu table with columns for date, allergen info, food name, food ingredients, seasonings, and energy/nutrient values.

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。【今月の泉南市の食材】しゅんぎく、はくさい、くろげわぎゅうのハンバーグ、はちみつシロップ

※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。11月28日(月)から12月9日(金)まで、「完食グランプリ」が開催されます。クラスで協力して、無理せず頑張りましょう!

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)

お問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 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、下処理で使います。	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	からだをつくるのもとになる 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		
19 (月)		■	ぎゅうにゅう	はるさめ、かたくりこ	ぎゅうにゅう			567
			はるさめスープ	かたくりこ、さとう、ごまあぶら、なたねあぶら	とうふ	たいこん、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	13.4
			とりにらどん		とりにく	にら、にんにく、つちしょうが	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、コチジャン、トウバンジャン	16.3
			パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		1.8
20 (火)		■	コッペパン	コッペパン				618
			ぎゅうにゅう	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう			23.2
			ミートボールシチュー	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、とうもろこし	トマトピューレ、ハヤシブレイク、のうこうソース、しょうゆ、デミグラスソース、とりガラスープ、とんこつスープ	22.3
			わふうスパゲティ キャベツとコーンのソテー	なたねあぶら			かつおだし、しょうゆ、しお コンソメ、しお、こしょう	2.8
21 (水)		■	わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			583
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.8
			とうじのみそしる	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら	たいこん、かぼちゃ、にんじん、れんこん、あおなご	けずりぶし	16.8
			さわらのてりやき(1きれ)	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	3.2
22 (木)		■	アシドミルク	アシドミルク	アシドミルク			667
			かぶのポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	25.8
			フライドチキン(1こ)	なたねあぶら	フライドチキン			21.1
			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	2.8

12 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)	618	22.2	19.1	2.3	334	3.1	138	0.31	0.33	18	3.8
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5 (エネルギーの13~20%)	14.5~21.5 (エネルギーの20~30%)	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)

12月の給食目標 「寒さに負けない体をつくろう」

冬を元気に過ごすためには、体調をくずさないように抵抗力を高めることが大切です。栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠をとって、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

寒さに負けない体をつくるためには？

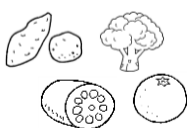
○寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質をとろう (肉、魚、たまごなど)



○のどや鼻の粘膜を健康に保つビタミンAをとろう (にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど)



○免疫力を高めるビタミンCをとろう (いも類、れんこん、ブロッコリー、みかんなど)



○温かい食事や体を温める食べもので免疫機能を高める (しょうが、ねぎ、汁物など)



全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

今月は長崎県の郷土料理です!

12月1日(木)「長崎皿うどん」

長崎皿うどんは、長崎県の郷土料理で、油で揚げたパリパリの麺に、野菜や豚肉の入ったとろみのある、あんをかけた料理です。給食では、個包装された麺を提供します。大おかずのあんに少しずつ崩して入れて、食べてください。



今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

手洗い・うがいを
する

しっかり栄養を
とる

十分な睡眠をとる

適度な運動を
する

12月31日~1月7日までは行事食がたくさん!

12月21日(水)は「冬至献立」

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日に「ん」のつく食べもの「なんきん、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん」(冬至の七種)を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。給食では「なんきん、れんこん、にんじん」を入れたみそ汁と、ゆずを使った「ゆずあえ」を提供します。



「年越しそば」

12月31日の大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。そばが細く長いことから、寿命が細く長くありますようにと願って食べられるようになったといわれています。

「お節料理」

お節料理は、家族の健康と幸運を祈り食べられています。「めでたさを重ねる」という意味で重箱に詰め、それぞれの料理にも祈りや願いが込められています。

「雑煮」

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁やみそ汁など、地域によってさまざまです。

「七草がゆ」は春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」を入れたおかゆです。1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。

