

月	火	水	木	金
3	4(Cグループ対応)	5(Aグループ対応)	6	7
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキンカツおろしポン酢かけ (温)</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 だいこん 緑 しょうゆ 緑 酢 緑 ゆず果汁 緑 みりん 黄 片栗粉 黄</p> <p>厚揚げのカレー炒め (温)</p> <p>牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 厚揚げ 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 カレー粉 赤 なたね油 黄 片栗粉 黄</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 赤 油揚げ 赤 小松菜 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 826    たんぱく質(g) 33.0    脂質(g) 23.3    塩分(g) 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 赤 しめじ 赤 にんじん 赤 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 こしょう 赤 トマトピューレ 赤 ハヤシフレーク(N) 赤 ハヤシフレーク(R) 赤 トマトケチャップ 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 赤 濃厚ソース 赤 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) ごぼうサラダ (ごまあり) (冷)</p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 赤 ゆで塩 赤 しょうゆ 赤 香りゴマドレッシング (小袋) 黄</p> <p>(Cグループ) ごぼうサラダ (ごまなし) (冷)</p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 しょうゆ 赤 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー(kcal) 791    たんぱく質(g) 25.6    脂質(g) 20.1    塩分(g) 2.5</p>	<p>アソドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) 三色そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 炒り卵(D) 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 黄</p> <p>(Aグループ) そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 赤 グリーンピース 赤 ゆで塩 赤 土生姜 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 さとう 黄</p> <p>揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>すまし汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 星型かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 803    たんぱく質(g) 31.9    脂質(g) 18.9    塩分(g) 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>白身魚のハニーマスタードソース (温)</p> <p>ホキ 赤 塩 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 はちみつ 黄 粒入りマスタード 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酢 黄 レモン果汁 黄</p> <p>チンゲン菜のソテー(温)</p> <p>チンゲン菜 緑 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 塩 赤 こしょう 赤 中華だし 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 ワンタンの皮 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 736    たんぱく質(g) 32.1    脂質(g) 26.1    塩分(g) 4.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ポークチャップ (温)</p> <p>豚肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 赤 しめじ 赤 グリーンピース 赤 トマトケチャップ 赤 ウスターソース 赤 白ワイン 赤 さとう 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>味噌けんちん汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 だいこん 赤 にんじん 赤 こんにゃく 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 858    たんぱく質(g) 31.0    脂質(g) 26.4    塩分(g) 3.2</p>
10	11	12	13	14
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>根菜入りミンチカツ (温)</p> <p>根菜入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>豚キムチ (温)</p> <p>白菜キムチ 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>なすのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 赤 水なす 赤 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</p> <p>エネルギー(kcal) 782    たんぱく質(g) 29.2    脂質(g) 21.0    塩分(g) 3.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>きざみうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (温)</p> <p>ちくわ 赤 青のり 赤 小麦粉 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ (クラスごと)</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑袋に入れます</p> <p>エネルギー(kcal) 781    たんぱく質(g) 29.7    脂質(g) 14.9    塩分(g) 2.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>雑すき (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 おつゆ麩 赤 焼き豆腐 赤 こんにゃく 赤 青ねぎ 赤 かまぼこ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 削り節 赤 なたね油 黄</p> <p>切干大根のサラダ (冷)</p> <p>切干大根 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 赤 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 赤 酢 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 851    たんぱく質(g) 28.8    脂質(g) 24.8    塩分(g) 3.7</p>	<p>コーヒ牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>セルブホットドッグ (温)</p> <p>フランクフルト 赤 なたね油 黄 ケチャップ&amp;マスタード 黄</p> <p>キャベツのガレージソテー (温)</p> <p>キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 とうもろこし 赤 ゆで塩 赤 なたね油 黄 カレー粉 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>かぼちゃシチュー (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 かぼちゃ 赤 ブロッコリー 赤 ホワイトルウ 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 705    たんぱく質(g) 24.4    脂質(g) 22.6    塩分(g) 3.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄</p> <p>にんじんシリアル (温)</p> <p>にんじん 赤 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>コンソメスープ (食缶)</p> <p>ウインナー(チキン) 赤 セロリ 赤 玉ねぎ 赤 じゃがいも 黄 にんじん 赤 コンソメ 赤 野菜ブイオン 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー(kcal) 949    たんぱく質(g) 31.7    脂質(g) 34.8    塩分(g) 3.1</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。

6月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	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	818	30	24	3.1	288	3.3	209	0.79	0.52	25	4.0
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。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。

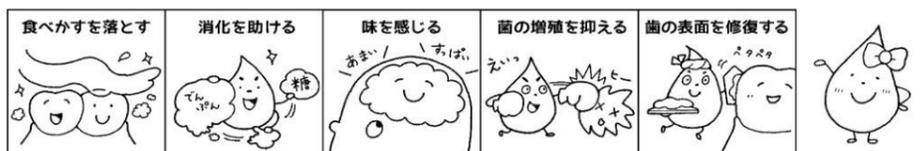
玉ねぎ  
にんじん  
小松菜

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389

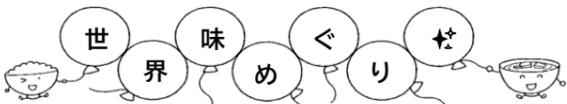


よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体にいい働きがたくさんあるよ!

だ液の働き



月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>アジフライ</b> (温) アジフライ(Y) 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 袋に入れていきます)</p> <p><b>高菜のそぼろ炒め</b> (温) 豚ひき肉 赤 高菜漬け 緑 <b>にんじん</b> 緑 酒 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 なたね油 黄</p> <p><b>白玉だんご汁</b> (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 <b>にんじん</b> 緑 つきこんにやく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 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) 809    たんぱく質 (g) 31.5    脂質 (g) 24.0    塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>夏野菜カレー</b> (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 黄 カレー粉 緑 <b>にんじん</b> 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>枝豆</b> (冷) 緑</p> <p><b>マカロニサラダ</b> (冷) 黄 マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグゲア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 876    たんぱく質 (g) 26.0    脂質 (g) 28.0    塩分 (g) 3.2</p>	<p>ジョア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b> (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ツナとトマトのスパゲティ</b> (温) 黄 スパゲティ 黄 ツナ 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 黄 ウスターソース 黄 トマト缶 緑 トマトピューレ 黄 トマトケチャップ 黄 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ポトフ</b> (食缶) 黄 ウイナー(チキン) 赤 キャベツ 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 じゃがいも 黄 ガラスープ 黄 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>春巻き</b> (温) 赤 春巻き(S) 赤 なたね油 黄</p> <p><b>ゲーンチュートタオー</b> (食缶) 赤 豚肉 赤 白菜 緑 豆腐 赤 キャベツ 赤 チンゲン菜 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 黄 ローレルパウダー 黄 鶏ガラスープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 レモン果汁 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 814    たんぱく質 (g) 30.8    脂質 (g) 23.5    塩分 (g) 2.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>ガパオライス</b> (温) 鶏ひき肉 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 赤パプリカ 緑 にんにく 緑 バジルパウダー 黄 土生姜 緑 豆板醤 黄 中華だし 黄 オイスターソース 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 塩 黄 こしょう 黄 レモン果汁 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ご飯に混ぜて食べてください!</b></p> <p><b>春巻き</b> (温) 赤 春巻き(S) 赤 なたね油 黄</p> <p><b>ゲーンチュートタオー</b> (食缶) 赤 豚肉 赤 白菜 緑 豆腐 赤 キャベツ 赤 チンゲン菜 緑 土生姜 緑 塩 黄 こしょう 黄 ローレルパウダー 黄 鶏ガラスープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 レモン果汁 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 789    たんぱく質 (g) 27.9    脂質 (g) 25.6    塩分 (g) 1.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p><b>わかめご飯</b> 黄 米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p><b>沖縄そば</b> (温) 黄 うどん 黄</p> <p><b>豚の角煮</b> (温) 赤 豚肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>沖縄そば(汁・具)</b> (食缶) 赤 かまぼこ 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 青ねぎ 緑 削り節 赤 ガラスープ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 塩 赤 かつおだし 赤</p> <p><b>クレープ</b> 黄 クレープ(パン) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 933    たんぱく質 (g) 33.4    脂質 (g) 20.6    塩分 (g) 4.5</p>
24	25(Aグループ対応)	26	27	28
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>野菜炒め</b> (温) 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 ピーマン 緑 酒 黄 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>さばの梅生姜煮</b> (温) 赤 さば(E) 赤 土生姜 緑 梅びしお 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> <p><b>ポテトサラダ</b> (冷) 黄 ハム(角切り) 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグゲア(小袋) 黄</p> <p><b>カットゼリー</b> (冷) 黄 カットゼリーはちみつレモン 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 882    たんぱく質 (g) 28.2    脂質 (g) 29.8    塩分 (g) 2.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>中華丼</b> (食缶) 赤 豚肉 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 白ネギ 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 緑 土生姜 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 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> オムレツ (温) 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b> 蒸しコーンしゅうまい (温) 緑 コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>キャベツの塩昆布和え</b> (冷) 赤 キャベツ 緑 ゆで塩 黄 <b>にんじん</b> 緑 塩昆布 赤 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 705    たんぱく質 (g) 28.9    脂質 (g) 17.3    塩分 (g) 3.0</p>	<p>全校なし</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>白身魚フライ</b> (温) 赤 白身魚フライ 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 袋に入れていきます)</p> <p><b>豚ピリご飯のもと</b> (温) 赤 豚肉 赤 白菜キムチ 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 にら 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 清酒 黄 しょうゆ 黄 豆板醤 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ご飯に混ぜて食べてください!</b></p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶) 赤 豆腐 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 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) 791    たんぱく質 (g) 33.9    脂質 (g) 22.2    塩分 (g) 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>鶏こら丼</b> (温) 赤 鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にら 緑 にんにく 緑 土生姜 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄</p> <p><b>粉ふきいも</b> (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>とうがんスープ</b> (食缶) 赤 焼き豚 赤 とうがん 緑 豆腐 赤 <b>にんじん</b> 緑 しめじ 緑 春雨 黄 青ねぎ 緑 土生姜 緑 鶏だし 黄 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 こしょう 黄 塩 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 864    たんぱく質 (g) 28.8    脂質 (g) 22.8    塩分 (g) 2.8</p>



6月はタイの料理を紹介します!  
6/20(木)「ガパオライス」「ゲーンチュートタオー」

★「ガパオライス」の「ガパオ」とは、バジルの一種であるホーリーバジルのことを指します。バジルで炒めたご飯でタイでは一般的な料理で家庭としてよく作られています。ご飯に混ぜて食べてください。「ゲーンチュートタオー」は薄味の豆腐入りスープという意味で、「ゲーン」は「スープ」、「チュート」は「薄味」、「タオー」は「豆腐」を意味しています。

6月21日(金)は沖縄県の料理を提供します!

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。1945年6月23日、3カ月近く続いた沖縄戦で旧日本軍の組織的な戦闘が終結しました。多くの人が犠牲となった壮絶な地上戦から75年。みなさんも、沖縄県の料理を食べながら、平和について考えてみてください。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむとよく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものをよくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。  
〈かみごたえのあるもの〉

