

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

平成 26 年 11 月分

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名	食品 と はたらき			調味料 など	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) しつ(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
4 (火)			ごはん	ごはん				638 32.7 17.2
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりそぼろ	さとう	とりにく	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	
			もやしのみそしる		あつあげ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、 あおねぎ	けずりぶしR、けずりぶしN、いりこだし	
		しろみざかなのおろし	こむぎこ、こめあぶら さとう	ホキ	だいこん 、なめこ	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		
5 (水)	■		コッペパン	コッペパン				590 22.3 20.8
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 あおねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし	
			ミンチカツ(1こ)	こめあぶら	ミンチカツA			
		パイナップル			パイナップル			
6 (木)			ごはん	ごはん				662 23.1 20.5
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう こめあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、とりだし デミグラスソース、のうこうソース とりガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ	
			チキンウインナー(3ぼん) みかん(1こ)	こめあぶら	チキンウインナー		みかん サラダビネガー	
7 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				587 19.8 16.2
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にくすい		ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、ながねぎ、にんじん ごまつゆ 、えのきたけ	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR かつおだし、しょうゆ、しお、さけ	
			がね(1こ) かごしまけんのきょうどりょうり	さつまいも、こむぎこ くろざとう、こめあぶら		ごぼう、にんじん	さけ、しお、サラダビネガー	
		やきぶたとキャベツのからしあえ	こめあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ	しょうゆ、ねりがらし		
10 (月)	■		コッペパン	コッペパン				599 22.0 17.2
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きのこやさいのミートソースに	マカロニ、さとう こめあぶら	ぎゅうひきにくW ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ブロッコリー、さやいんげん マッシュルーム、しめじ	トマトケチャップ、のうこうソース トマトピューレ、ウスターソース ガラスープ、とんこつスープ、とりだし	
			キャベツとコーンのサラダ	さとう、ごまあぶら、ごま		キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、サラダビネガー	
		ヨーグルト(1こ)		ヨーグルトYO				
11 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				606 22.5 20.3
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			すましじる		とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、なめこ	かつおだし、しょうゆ、しお けずりぶしR、けずりぶしN	
	ヒ		さばのこうばいに(1きれ) きりぼしだいこんのいりに	さとう	さばW	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、 うめぼし	
		きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお		
12 (水)	■		コッペパン	コッペパン				598 19.7 23.3
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やさいスープ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ、さやいんげん きくらげ、セロリ、ブロッコリー	とりガラ、とりガラスープ、とんこつスープ とりだし、くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお	
			チキンナゲット(2こ) マカロニソテー	こめあぶら マカロニ、さとう こめあぶら	チキンナゲット	ソテーオニオン、ダイスタマト ミックスベジタブル	トマトピューレ、ウスターソース のうこうソース、しお、こしょう	
13 (木)			ごはん	ごはん				596 20.3 15.2
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			おでん	じゃがいも、こんにやく さとう	とりにく、ちくわ、ほうてん あつあげ	にんじん、 だいこん 、さやいんげん	かつおだし、けずりぶしR、みりん、しょうゆ	
			ごぼうのからあげ のりのつくだに(1こ)	こむぎこ、こめあぶら		ごぼう	からあげこ、しお、サラダビネガー	
		のりのつくだに(1こ)		のりつくだに				
14 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				589 22.6 17.6
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さつまじる	さつまいも	みそ、あぶらあげ	だいこん 、にんじん、たまねぎ あおねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし	
	ヒ		さんまのムニエル(1まい) しろなのたいたん	こむぎこ、こめあぶら さとう	さんまW		カレーこ、しお、こしょう いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお	
		しろなのたいたん		あぶらあげ	あおさかしらゆ			
17 (月)	■		コッペパン	コッペパン				634 22.7 21.8
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポークカレー	じゃがいも、こめあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー グリーンピース	ガラスープ、カレーブレイクN カレーブレイクH、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ、はちみつ	
			れんこんフライ(1こ) えだまめとコーンのスープに	こむぎこ、パンこ こめあぶら さとう		れんこん	しお、サラダビネガー とうもろこし、えだまめ とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	
		えだまめとコーンのスープに						
18 (火)			ごはん	ごはん				606 24.1 18.8
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			いなかみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん あおねぎ	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR	
			ハンバーグのきのこソースかけ(1こ) ほうれんそうとコーンのソテー	こめあぶら、さとう こめあぶら、さとう	チキンとポークの ハンバーグ	ソテーオニオン、えのきたけ、しめじ	デミグラスソース、しょうゆ、とりガラスープ ほうれんそう 、とうもろこし	
		ほうれんそうとコーンのソテー				とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		
19 (水)	■		しょくパン	しょくパン				598 28.6 18.9
	■		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F	たまねぎ、かぶ、にんじん、ブロッコリー キャベツ	とりガラ、とりガラスープ、しょうゆ、こんぶだし とんこつスープ、しお、こしょう、とりだし	
			さけのレモンマリネ(1きれ) ジャム(1こ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	さけV	レモン	しお、こしょう、しょうゆ、サラダビネガー	
		ジャム(1こ)		いちごジャム				

ごはんにかけて
たべましょう

かごしまけんのきょうどりょうり

せんなん
してとれ
ました。



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			ちようみりよう 調味料 など	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) しつ(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)	ス プ ー ン な し	■	ごはん	ごはん				649	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.6
			のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	だいこん 、にんじん、 あおなご	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR しょうゆ、しお		
			みそかつ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう こめあぶら、かたくりこ	ぶたローズにくW はちようみそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		
ちりめんつくだに	さとう、ごま	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん	18.2				
21 (金)	■	ごはん	ごはん				589		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.5	
		ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ こめあぶら	ぶたにくJ	たけのこ ほししいたけ、キャベツ、きくらげ あおなご 、しょうが、たまねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ			
		やきつくね(2こ)	こめあぶら	つくね					17.5
ぶどうまめ	さとう	だいち		しょうゆ、しお					
25 (火)	■	ごはん	ごはん				631		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.0	
		かぶのみそしる	さといも	あぶらあげ、とうふ、みそ	かぶ、にんじん、 あおなご	いりこだし、かつおだし、けずりぶしN だしこんぶ			
		やきぎょうざ(2こ)	こめあぶら、さとう	ぎょうざ		す、しょうゆ			21.3
いりうのはな	さとう、こめあぶら	おから、あぶらあげ ひらてん	にんじん、 あおなご	しょうゆ、さけ、かつおだし					
26 (水)	■	コッペパン	コッペパン				628		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				24.5	
		チリビーンズ	いりこむぎこ、こめあぶら さとう、しろいんげんまめ	だいち、ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく ソテーオニオン	デミグラスソース、のうこうソース チリペッパー、ガラスープ、とんこつスープ とりガラスープ、ハヤシフレーク、とりだし トマトケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ			
		ガーリックポテト	じゃがいも、こめあぶら		にんにく	しお、こしょう			24.0
ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお、ごまドレッシングR					
27 (木)	■	ごはん	ごはん				592		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.0	
		ちゃんこに		つくね、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい あおなご 、しょうが	とりガラ、とりガラスープ、さけ、しょうゆ こしょう、しお、こんぶだし			
		わかさぎのあまづけ(2び)	こめあぶら、かたくりこ さとう	わかさぎ		サラダビネガー、しょうゆ、しお			18.6
ひじきのいりに	こめあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ					
28 (金)	ス プ ー ン な し	ごはん	ごはん				585		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				19.3	
		たまねぎのそぼろに	じゃがいも、おつゆふ いとこんにやく、さとう かたくりこ、こめあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ			
		もやしとニラのいためもの	さとう、こめあぶら	ちくわ	もやし、にら、にんじん、キャベツ	オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう			15.5
ふりかけ(1こ)				はいがふりかけ					

ちさんちしょう 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、体によいとされています。
平成26年度は、次の産地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。

- ① 泉南市・貝塚市・熊取町・田尻町・泉佐野市・阪南市・岬町
- ② 岸和田市・和泉市・泉大津市・忠岡町・高石市・岩出市・紀の川市・和歌山市産

泉南市産の食材使用(予定)について

11日(火) **うめぼし** 金熊寺梅林組合のみなさんが、信達金熊寺で「さばの香梅煮」
うめを育て、漬けてくれた「うめぼし」を使います。

21日(金) **たけのこ** 信達岡中の松下真由子さんが、信達岡中で「中華どんぶり」
たけのこを育て、作ってくれた「たけのこ水煮」を使います。

26日(水) **ブロッコリー** ※入荷状況により産地が変更する場合があります。ご了承ください。

<お知らせ>
「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただくアレルギーに関する情報は、市のホームページで閲覧が可能です。

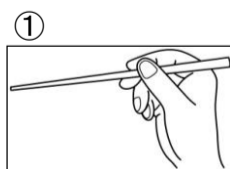
11月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
泉南市摂取量(中学年 平均)	610	23.1	19.1
学校給食 摂取基準 ※	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21

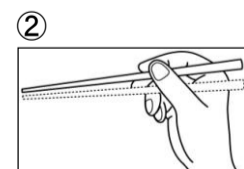
※ 学校給食摂取基準・・・学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準

はしづかいをマスターしよう!!

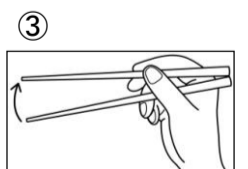
みなさんは、はしを正しく使えていますか?
はしづかいがきちんとできていると、料理が食べやすく、周りの人にもいい印象を与えます。
正しいはしづかいを身につけましょう。



① えんぴつを持つように1本を持つ。



② 点線の部分にもう1本を入れる。



③ 上手にも持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

学校給食センター (問い合わせ先) ☎ : 072-484-1389