

日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	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		
1 (月)		■	しょくパン	しょくパン				603
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.3
			ミートボールシチュー	じゃがいも、さとう こめあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、ダイストマト にんにく	トマトピューレ、ハヤシフレーク デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ とりガラスープ、とりだし、とんこつスープ	20.2
			えだまめとコーンのスープに みかん(1こ)	さとう		とうもろこし、えだまめ みかん	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	
2 (火)			ごはん	ごはん				646
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.0
			きょうふうみそしる	さといも	とうふ、みそ	だいこん、きんときにんじん みずな	けずりぶしN、けずりぶしR、みりん	18.1
		ヒ	さんまのかばやき(1まい) こんぶまめ	かたくりこ、こめあぶら さとう、こむぎこ さとう	さんまW だいや、こんぶ		しお、しょうゆ、みりん しょうゆ、しお	
3 (水)		■	コッペパン	コッペパン				618
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.0
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しめじ あおなご 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、とりガラ とんこつ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	25.8
			チキンナゲット(2こ) ごぼうサラダ	こめあぶら さとう、マヨドレ	チキンナゲット		しお、しょうゆ、サラダピネガー	
4 (木)			ごはん	ごはん				610
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.9
			とうふのちゅうかふうに	さとう、こめあぶら	とうふ、ぶたにくJ	はくさい、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きくらげ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう	18.6
		★	オムレツのトマトソースかけ(1こ) キャベツとコーンのサラダ	こめあぶら、さとう さとう、ごまあぶら、ごま	オムレツ	ソテーオニオン、ダイストマト にんじん、とうもろこし、 キャベツ	トマトピューレ、ウスターソース とりガラスープ、のうこうソース、しょうゆ、しお しお、しょうゆ、サラダピネガー	
5 (金)	ス プ リ ン な し		ごはん	ごはん				586
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.2
			みそおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	とりにく、ぼうてん、ちくわ あつあげ、みそ	だいこん 、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしR	15.6
			やきぶたとキャベツのからしあえ ふりかけ(1こ)	こめあぶら、さとう	やきぶた	にんじん、 キャベツ	しょうゆ、ねりがらし	
8 (月)		■	しょくパン	しょくパン				631
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.8
			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	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	23.2
			とりにくのあまぎづけ(1こ) マカロニソテー	かたくりこ、こめあぶら さとう マカロニ、こめあぶら さとう	とりにく	ソテーオニオン、ダイストマト 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	
9 (火)			ごはん	ごはん				586
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.1
			すいとん にほんかくちのきょうどりようり	しらたまだんご	あぶらあげ、とうふ	だいこん 、にんじん、しめじ、たまねぎ こまつな、あおなご	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR だしこんぶ、こんぶだし、しょうゆ	17.0
			ハンバーグ(1こ) ちりめんつくだに	こめあぶら さとう、ごま	チキンとポークの ハンバーグ ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん	
10 (水)		■	コッペパン	コッペパン				636
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.6
			カレーうどん	うどん、じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにくJ ぎゅうひきにくW	にんじん、たまねぎ、 あおなご	カレーフレークH、かつおだし、しょうゆ カレーこ	20.9
			ごぼうのからあげ かじゅうグミ(1こ)	こむぎこ、こめあぶら かじゅうグミ(あおりんご)		ごぼう	からあげこ、しお、サラダピネガー	
11 (木)	ス プ リ ン な し		ごはん	ごはん				609
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.9
			かぼちゃのみそしる		あつあげ、みそ、わかめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR	26.9
			しろみぎかなのにおろし(1きれ) しろなのたいたん	こむぎこ、こめあぶら さとう さとう	ホキ あぶらあげ	だいこん 、なめこ あおさかしらな	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお	16.7
12 (金)			ごはん	ごはん				581
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.9
			マーボー豆腐	ごまあぶら、こめあぶら かたくりこ、さとう	とうふ、みそ ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、 あおなご 、しょうが ほししいたけ、グリーンピース	とうぼんじゃん、とり・とんこつスープ しょうゆ、とりだし	17.8
			やさしいため あじつけのり(1こ)	こめあぶら	ちくわ	もやし、 キャベツ にんじん、しめじ、にら	オイスターソース、しょうゆ、こしょう	
15 (月)		■	コッペパン	コッペパン				635
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.3
			やさいのミートソースに	マカロニ、こめあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ダイストマト かぼちゃ、さやいんげん	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ、とりガラスープ、とりだし とんこつスープ	18.8
			ガーリックポテト ジャム(1こ)	じゃがいも、こめあぶら いちごジャム		にんにく	しお、こしょう	

せんなん
しで
と
れました

せんなんし
で
と
れました

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい献立名	しょくひん食品 と はたらき			ちやうみりやう調味料 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	からだのちやしをとのえる 緑(みどり)のなかま			
16 (火)			ごはん	ごはん				656	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし		27.9
			さけのレモンマリネ (1きれ)	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		
			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		
17 (水)	■		ことうパン	ことうパン				589	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かぶのちゅうかスープ	かたくりこ	とうふ	かぶ、たけのこ、にんじん、こまつな	とり・とんこつスープ、とりガラ、しょうゆ、しお		19.5
			あげぎょうざ (2こ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	ぎょうざ	あおなご	しょうゆ、サラダビネガー		
			ほうれんそうとコーンのソテー	こめあぶら、さとう		ほうれんそう、とうもろこし	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		
18 (木)	■		ごはん	ごはん				592	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゃんこに		つくね、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい	とりガラ、とりガラスープ、さけ、しょうゆ		21.5
			ヒレカツ (1こ)	こめあぶら、さとう かたくりこ	ヒレカツ、はちようみそ	こまつな、あおなご、しょうが	こしょう、しお、こんぶだし		
			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	のうこうソース、トマトケチャップ		
19 (金)	■		ごはん	ごはん				667	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			はなやさいとミンチのカレー	じゃがいも、こめあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	とりガラスープ、カレーフレークH		23.2
			チキンウインナー (3ぼん)	こめあぶら	チキンウインナー	フロッコリー、カリフラワー	カレーフレークN、ウスターソース		
			みかん (1こ)			みかん	のうこうソース、トマトケチャップ		
22 (月)	■		しょくパン	しょくパン				630	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたにくといんげんまめのスープ	しろいんげんまめ じゃがいも	ぶたにくJ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	とりだし、ガラスープ、とんこつスープ		24.5
			かぼちゃコロッケ (1こ)	こめあぶら		かぼちゃコロッケ	くろこしょう、しょうゆ、しお		
			にんじんシリシリ	こめあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	とりだし、しお、こしょう		

12月から平成26年産新米に変わります。
 香川県の「ひのひかり」(平成25年産米と同じ)です。
 (なお、例年提供しています地場産米は、来年1月に提供させていただきます。)

地産地消 (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、体によいと言われています。
 12月も地場産(※1)の旬の野菜をいろいろと使った献立を取り入れました。
 寒い季節、しっかり食べて体を温め、風邪をひかないようにしましょう。

(※1) 地場産について
 平成26年度は、次の産地のものを地場産として取り扱っています。
 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
 (泉南市から20km圏内)
 地場産の食材を使用予定の場合は、献立表の食材名を太字にしています。

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
泉南市摂取量(中学年 平均)	617	23.5	19.6
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一人一回あたりに必要な栄養量の基準
 <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。

給食献立レシピ

【ごぼうのから揚げ】 12月10日(水)の献立

ざいりやう材料 (4人分)	つくかた作り方
ごぼう 1本 (150~200g)	① ごぼうを洗い、皮を包丁の背でこすりとり(または、たわしでこする)、ささがきにする。 (ささがきにしたら、すぐに水に漬けておく。 ② ボウルに小麦粉、から揚げ粉、塩を入れて、よく混ぜ合わせる。 ③ ②に水分をよく拭き取った①のごぼうを入れて、混ぜ合わせる。 ④ ③をザルに入れて振るい、ごぼうに付いた余分な粉をはらっておく。 ⑤ 180度の油で2~3分揚げ、カリッとさせる。 (カリッとしていないときは、再度揚げる。)
小麦粉 50g	
醤油 味から揚げ粉 50g	
塩 少々	
揚げ油 適量	

(問い合わせ先)
 学校給食センター
 ☎: 072-484-1389

