


日・曜	はしの日	アレルギー など	献立名 さかなにはほねがあります。 きをつけてたべましょう。	めい 名 	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) しつぷ(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		
2 (水)	■		コッペパン		コッペパン				665 26.4 25.9 3.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ひきにくのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、にんにく ブロッコリー	トマトケチャップ、カレーフレークS カレーフレークN、のうこうソース とりガラスープ、とんこつスープ		
			チキンナゲット (2こ) ゼリー (1こ)	こめあぶら ゼリー(あおりんご)	チキンナゲット				
3 (木)	■		ごはん		ごはん			599 23.0 18.9 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きょうふうみそしる	さといも	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、 <b>あおなご</b>	みりん、けずりぶしN、けずりぶしR		
	ヒ		さんまのムニエル (1まい) こまつなとコーンのソテー	こむぎこ、なたねあぶら なたねあぶら、さとう	さんまW	<b>こまつな</b> 、とうもろこし	カレーこ、しお、こしょう とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		
4 (金)	■		ごはん		ごはん			597 23.9 20.0 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふのちゅうかふうに	さとう、なたねあぶら	とうふ、ぶたにくW	たまねぎ、きくらげ、にんじん はくさい、 <b>モロヘイヤ</b>	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう		
			チキンウインナー (3ぼん) ぶどうまめ	なたねあぶら さとう	チキンウインナー だいず	<b>せんなんしで とれました</b>	しょうゆ、しお		
7 (月)	■		コッペパン		コッペパン			631 21.7 22.4 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいのミートソースに あげじゃがのあまから	マカロニ、なたねあぶら さとう じゃがいも、こめあぶら さとう、かたくりこ	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、ダイストマト	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 しょうゆ		
8 (火)	■		ごはん		ごはん			668 27.6 20.5 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			みずなすのみそしる とりそぼろ	じゃがいも さとう	あつあげ、みそ とりひきにく	<b>あおなご</b> 、 <b>みずなす</b> 、 <b>たまねぎ</b> にんじん しょうが、グリーンピース	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし しょうゆ、みりん、さけ		
			かぼちゃコロッケ (1こ)	こめあぶら		かぼちゃコロッケM			
9 (水)	■		コッペパン		コッペパン			617 25.6 24.5 3.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かもうりのポトフ てりやきチキンハンバーグ (1こ)	じゃがいも なたねあぶら、さとう かたくりこ	ウインナーF チキンハンバーグ	たまねぎ、にんじん、キャベツ <b>とうがん(かもうり)</b>	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 しょうゆ、みりん、さけ		
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		<b>きゅうり</b>	サラダビネガー、しょうゆ		
10 (木)	■		ごはん		ごはん			572 22.9 15.8 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			おでん ぶたにくとキャベツのみそいため	じゃがいも、こんにやく さとう ごまあぶら、さとう なたねあぶら	あつあげ、ちくわA ぶたにくW、みそ	だいこん、にんじん、さやいんげん キャベツ、にんにく、 <b>たけのこ</b> 、しょうが <b>あおなご</b>	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしN けずりぶしR、だしこんぶ しょうゆ、とりだし、しお、とんこつスープ こしょう		
			あじつけのり (1ふくら)		あじつけのり	<b>せんなんしで とれました</b>			
11 (金)	■		ごはん		ごはん			596 22.1 17.1 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			キムチチゲ やさいのかきあげ	さとう、なたねあぶら さつまいも、こめあぶら かたくりこ、こむぎこ	とうふ、ぶたにくJ みそ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ ズッキーニ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	キムチ、さけ、しょうゆ、いりこだし だしこんぶ、けずりぶしN しお		
			ちりめんつくだに	さとう	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん		
14 (月)	■		コッペパン		コッペパン			584 19.6 21.5 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			コーンときのこのスープ ミンチカツ (1こ)	かたくりこ、じゃがいも こめあぶら		たまねぎ、とうもろこし、にんじん しめじ、 <b>あおなご</b> 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、とりガラ しょうゆ、しお、こしょう、さけ		
			マカロニソテー	マカロニ、さとう なたねあぶら	ミンチカツC	ソテーオニオン、ミックスベジタブル ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう		
15 (火)	■		ごはん		ごはん			570 20.5 15.8 1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			たまねぎのそぼろに もやしとにらのいためもの	じゃがいも、おつゆふ いとこんにやく、さとう なたねあぶら なたねあぶら、ごまあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう、しお		
			ふりかけ (1ふくら)		のりかつお				
16 (水)	■		こくとうパン		こくとうパン			605 23.8 19.4 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん ちくわのいそべあげ (2きれ)	うどん こむぎこ、かたくりこ こめあぶら	あぶらあげ ちくわA、あおりの	はくさい、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん、しめじ <b>あおなご</b>	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		
			みかん			みかんかんづめ			

9月  
がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつぷ 脂質 g	えんぶん 塩分 g
せんなんしで 泉南市摂取量 (中学年 平均)	613	23.3	20.3	2.5
がっこうきゅうしょく 学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5未満

がっこうきゅうしょく  
※学校給食 摂取基準

がっこうきゅうしょく  
学校給食 法に定められている児童1人一回あたりに必要な  
栄養量の基準 (全国的な平均値)

日・曜	はしの日	アレルギー など	こん 献 立 名	しょくひん 食品 と はたらき			ちょうみりょう 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) えんぶん(g)
				エネギーのもとになる 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		
17 (木)	ス プ ー ン な し	■	ごはん	ごはん				623
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			もやしのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	もやし、にんじん、 <b>たまねぎ、あおなご</b>	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし	
			さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、 <b>うめぼし</b>	
			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	3.5
18 (金)	■	■	ごはん	ごはん				549
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ なたねあぶら	ぶたにくJ	にんじん、はくさい、 <b>たけのこ</b> 、きくらげ キャベツ、 <b>あおなご</b> 、 <b>ほししいたけ</b>	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	
			オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ	しょうが、 <b>たまねぎ</b>		
			じゃこごうこ <b>せんなんちいきのきょうどりょうり</b>	さとう	<b>えびじゃこ</b>	<b>みぞすめかつ汁(みるづ汁)</b>	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし こんぶだし	2.3
24 (木)	■	■	ごはん	ごはん				675
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポークカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにくW	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、ブロッコリー グリーンピース、マッシュルーム	ガラスープ、カレーフレークN、はちみつ カレーフレークS、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ	
			やきつくね(3こ)	なたねあぶら	つくね			
			かじゅうグミ(1ふくろ)	かじゅうグミ(オレンジ)			2.1	
25 (金)	ス プ ー ン な し	■	ごはん	ごはん				607
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			つきみだんごじる	しらたまだんご	あぶらあげ	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、 <b>あおなご</b>	いりこだし、けずりぶしR、こんぶだし、さけ しょうゆ、みりん	
			しろみざかなのおろし	こむぎこ、こめあぶら さとう	ホキW	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		<b>きゅうり</b>	サラダビネガー、しょうゆ	2.0
28 (月)	■	■	コッペパン	コッペパン				592
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ		にんじん、 <b>たまねぎ</b> 、きくらげ さやいんげん、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	
			とりにくのあまずづけ(1こ)	かたくりこ、こめあぶら さとう	とりにく		しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう	
			にんじんシリシリ <b>おきなわけんのかていりょうり</b>	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、とりだし、こしょう	2.5
29 (火)	■	■	ごはん	ごはん				645
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぼちゃのみそしる		あつあげ、みそ	にんじん、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>あおなご</b>	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし にほんかぼちゃ	
			あげぎょうざ(2こ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	ぎょうざF		しょうゆ、サラダビネガー	
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお	2.2
30 (水)	■	■	コッペパン	コッペパン				645
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビーンズシチュー	じゃがいも、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW、だいず	ソテーオニオン、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん ブロッコリー、にんにく	デミグラスソース、ハヤシフレーク トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、とりだし、とりガラスープ とんこつスープ	
			キャベツとコーンのサラダ	ごまドレッシングR		にんじん、とうもろこし、キャベツ	しお	
			ジャム(1ふくろ)	いちごジャム				3.0

## 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。

平成26年度からは、泉南市から20km圏内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、献立表に太字で記載しています。

### 泉南市産の食材使用(予定)について

#### ほししいたけ

18日(金) 「中華丼」



信達市場の川村さんが、信達牧野で育て、加工した「ほししいたけ」を使用します。

(問い合わせ先)

学校給食センター ☎ : 072-484-1389



### 18日(金) 『じゃこごうこ』



じゃこごうこは、大阪湾でとれる「えびじゃこ」と、「水なすの古漬け」を一緒に炊いた、泉南地域に伝わる郷土料理です。水なすの古漬けとは、1か月以上ぬかに漬けて、水なすが茶褐色になり、とても塩辛くなっているものを言います。

泉南地域では、昔から水なすがたくさん作られており、食べることができなかった水なすをぬか漬けて保存していました。じゃこごうこは、水なすとえびじゃこがたくさんとれる地域であったことから生まれた料理です。

名前の由来は、「水なすの古漬け」(漬物のことを「香香」という。)と「えびじゃこ」が一つになり「じゃこごうこ」になったと言われています。

#### <お知らせ>

9月より、給食の献立レシピを市のホームページで紹介しています。給食のレシピがいつでも見られるようにしてほしいという保護者の方からのご意見をうけ、子どもたちに人気の『みそカツ』や『れんこんフライ』、郷土料理の『じゃこごうこ』などを掲載しています。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください!!

また、「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も市のホームページで閲覧が可能です。