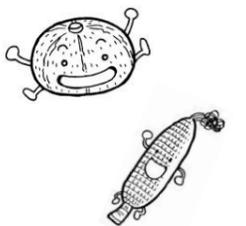
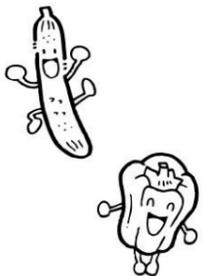


日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 調味料 など	ちゅうがくねん のえいようか		
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (水)			しょくぱん	しょくぱん				616		
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました。		23.3	
			とうがんのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	とうがん、 <b>たけのこ、にんじん</b> <b>ごまつな</b> 、しめじ、しょうが	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			24.5
			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	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ			
		にんじんシリシリ <small>おきなわけんの かていりょうり</small>	こめあぶら	ツナ	<b>にんじん</b> 、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	3.0			
2 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				593		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				21.0	
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ	だいこん、 <b>たまねぎ、にんじん</b> <b>あおなご</b>	けずりぶしR、いりこだし、こんぶだし しょうゆ、さけ、みりん			17.4
			ハンバーグ(1こ)	こめあぶら	チキンとポークの ハンバーグ		せんなんして とれました。			
	ずいきのにももの	さとう	あぶらあげ	<b>ずいき</b>	かつおだし、しょうゆ、みりん、(す)					
3 (金)		ごはん	ごはん				593			
	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.7		
		キャベツのようふうみそじる	じゃがいも	ぶたにくJ、とうふ、みそ	キャベツ、 <b>たまねぎ、にんじん</b> <b>あおなご</b>	とりガラスープ、とりだし、こんぶだし			16.1	
		ゴーヤのかきあげ	こむぎこ、かたくりこ こめあぶら		<b>たまねぎ、にがうり</b> 、かぼちゃ とうもろこし	しお				
	ちりめんつくだに	さとう	ちりめんじゃこ		せんなんして とれました。	しょうゆ、さけ、みりん	2.1			
6 (月)		コッペパン	コッペパン				593			
	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.1		
		コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	<b>たまねぎ</b> 、とうもろこし、 <b>にんじん</b> 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			23.8	
		ミンチカツ(1こ)	こめあぶら	ミンチカツC						
	ラタトゥイユ <small>みなみフランスのりょうり</small>	さとう、こめあぶら		ズッキーニ、なす、 <b>たまねぎ</b> 、きパプリカ にんにく、ソテーオニオン、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	2.4				
7 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん			597			
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				22.9	
			にゅうめんじる	ビーフン	とりにく、とうふ ほしがたかまぼこ	<b>ごまつな、たまねぎ、にんじん</b> オクラ		けずりぶしN、けずりぶしR、しょうゆ、さけ しお、こんぶだし、だしこんぶ		19.4
		ヒ	さんまのムニエル(1まい)	こむぎこ、こめあぶら	さんまW			カレーこ、しお、こしょう		
	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	<b>にんじん</b> 、キャベツ	しょうゆ、ねりがらし	2.1				
8 (水)		しょくぱん	しょくぱん				613			
	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.5		
		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	<b>たまねぎ、にんじん</b> 、ダイストマト ブロックリー、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク 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			21.0	
		えだまめとコーンのスープに みかん	さとう		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 みかんかんづめ				
9 (木)		ごはん	ごはん				678			
	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				28.5		
		かぼちゃのみそじる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、 <b>たまねぎ、にんじん</b> <b>あおなご</b>	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR			23.3	
		とりにくの あまづづけ <small>ていがくねん(1こ)、ちゅうがくねん (2こ)、こうがくねん(2こ)</small>	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				
■	さやいんげんとコーンのソテー	バター、こめあぶら	ウインナーF	さやいんげん、とうもろこし	とりガラスープ、しお、こしょう	2.3				
10 (金)		ごはん	ごはん				607			
	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.8		
		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 こめあぶら	とりひきにく ぎゅうひきにくW	<b>たまねぎ、にんじん</b> 、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ			16.5	
		やさしいため	ごまあぶら、こめあぶら	ちくわA	もやし、 <b>にんじん</b> 、ピーマン、キャベツ	しょうゆ、オイスターソース、こしょう、しお しめじ				
	ふりかけ(1ふくろ)		のりかつお			1.7				
13 (月)		コッペパン	コッペパン				596			
	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				23.3		
		きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、 <b>たまねぎ、にんじん</b> 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 す、しょうゆ			20.1	
		やきぎょうざ <small>ていがくねん(1こ)、ちゅうがくねん (2こ)、こうがくねん(2こ)</small>	こめあぶら、さとう	ぎょうざF						
	ジャム(1ふくろ)		りんごジャム			2.4				
14 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん			630			
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				20.7	
			みずなすのみそじる		あつあげ、みそ	<b>みずなす、にんじん、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		20.1
			かぼちゃコロッケ(1こ)	こめあぶら		かぼちゃコロッケY				
	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	2.2				

7 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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市学校給食(中学生平均)	613	22.4	20.1	2.3	300	2.4	194	0.29	0.32	19	3.9
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	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 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(全国的な平均値)



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	
				エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえる			
15 (水)			こくとうパン	こくとうパン				622	
	■		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	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー マッシュルーム	とりだし、ガラスープ、とんこつスープ くるこしょう、しょうゆ、しお		25.0
			チキン ウインナー	ていがくねん(2ほん)、ちゅうがく ねん(3ほん)、こうがくねん(4ほん)	こめあぶら	チキンウインナー			23.5
			ごぼうサラダ	さとう、マヨドレ		ごぼう、にんじん	しお、しょうゆ、(す)	3.1	
16 (木)			ごはん	ごはん				623	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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、さやいんげん かぼちゃ、なす、セロリ	とりガラスープ、カレーフレークS カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ		18.6
			ゆでとうもろこし (1こ)			とうもろこし	しお		15.8
			ゼリー (1こ)	ゼリー (みかん)				1.9	

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。

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。

(※)野菜等は、JA大阪 泉州 管内(泉南市・貝塚市・熊取町・田尻町・泉佐野市・阪南市・岬町)産を1番に優先し、次に、JAいずみの・紀の里・わかやま管内産を優先しています。

泉南市産の食材使用(予定)について

たけのこ

1日(水) 「冬瓜の中華スープ」



信達岡中の松下さんが、信達岡中で育て、加工した「たけのこ水煮」を使用します。

ずいき

2日(木) 「ずいきの煮物」



里芋の葉柄(細長い茎のような部分)をずいきと呼びます。

にがうり

3日(金)



「ゴーヤのかきあげ」

みずなす

14日(火)



「水なすの味噌汁」

＜新献立の紹介＞

3日 『ゴーヤのかきあげ』

にがうり(ゴーヤ)を塩もみし、苦味を抑え、かき揚げにします。にがうりは、少し苦いですが、味わって食べてください。

6日 『ラタトゥイユ』

フランス南部で食べられている野菜の煮込み料理です。給食では、ズッキーニやなす等の夏野菜を炒め、トマトソースで煮込みます。



7がつの きゅうしょくは、どこからくるのかな?

日本は、南北に細長い国です。地理的に気候の違いが大きいので、いろいろな野菜などがとれています。

給食で使用する生鮮野菜等は、国産限定です。輸送経路の関係から西日本と北海道でとれたものを中心に使用しています。



※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きます。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。

（問い合わせ先）  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389