

月	火 1	水 2(Aグループ対応)	木 3	金 4
9月1日は防災の日 もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。 非常用 全国味めぐり献立 8日(火) 大分県 鶏ニラ丼 鶏のから揚げと大分県特産のニラを甘辛いタレで炒め合わせ、ご飯にのせたご当地グルメです。 大分市立の学校給食で特産のニラをたくさん食べてほしいと考案されました。 だんご汁 大分県は台地が発達しており、古くから畑を基盤とした小麦などの穀物栽培が盛んでした。 小麦粉を練って作られただんごの汁は、米が不足していた時代に日常的に食べられていました。	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 ハヤシライス (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 緑 豚骨スープ 緑 赤ワイン 緑 こしょう 緑 トマトピューレ 緑 ハヤシフレーク(N) 緑 ハヤシフレーク(R) 緑 トマトケチャップ 緑 ウスターソース 緑 しょうゆ 緑 濃厚ソース 緑 なたね油 黄 さつまいもサラダ (冷) ハム 赤 さつまいも 黄 にんじん 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄 ミニゼリー (冷) ミニゼリー(みかん) 黄 ミニゼリー(りんご) 黄 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 81025.523.02.6	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 菜飯 米 黄 菜めしのもと 黄 肉うどん(麺) うどん 黄 (基本献立) たまご焼き (温) 彩り野菜の卵焼き 赤 (Aグループ) チキンウインナー (温) チキンウインナー 赤 なたね油 黄 肉うどん(汁・真) 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 白ねぎ 緑 だし(かつお) 緑 だし(混合) 緑 だし昆布 緑 みりん 緑 しょうゆ 緑 かつおだし 緑 昆布だし 緑 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 76429.617.42.9	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 チキン南蛮 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 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 ノンエッグタルタルは クラスごと袋にいらいます チャーハンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 コンソメ 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 けんちん汁 (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 緑 豆腐 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 干しいたけ 緑 だし昆布 緑 削り節(かつお) 緑 削り節(いわし) 緑 みりん 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 88032.732.63.1	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 鮭のハニーマスタードソース(温) 鮭(M) 赤 塩 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 はちみつ 黄 粒マスタード 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酢 黄 レモン果汁 緑 秋野菜のラタトゥイユ (温) ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 ダイストマト缶 緑 トマトケチャップ 緑 ローリエ 黄 ワンダンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 泉南トマトゼリー トマトゼリー 黄 泉南市産のトマトで作ったゼリーです エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 83833.824.43.0
7(Aグループ対応)	8(全国味めぐり献立)	9(重陽の節句献立)	10	11
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 かぼちゃひき肉フライ (温) かぼちゃひき肉フライ 赤 なたね油 黄 ホイコーロー (温) 豚肉 赤 にんにく 緑 豆板醤 黄 なたね油 黄 キャベツ 緑 ピーマン 緑 赤だしみそ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 酒 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 (基本献立) かきたま汁 (食缶) 卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節(かつお) 赤 削り節(いわし) 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 (Aグループ) すまし汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節(かつお) 赤 削り節(いわし) 赤 しょうゆ 黄 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 74627.424.92.4	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 鶏ニラ丼 (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんにく 緑 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄 なたね油 黄 粉ふきいも (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 だんご汁 (食缶) 豚肉 赤 白菜 緑 にんじん 黄 里芋 黄 ごぼう 黄 干しいたけ 黄 青ねぎ 黄 白玉だんご 黄 だし昆布 黄 削り節(かつお) 赤 削り節(いわし) 赤 みそ 赤 新メニュー だんご汁 (食缶) 豚肉 赤 白菜 緑 にんじん 黄 里芋 黄 ごぼう 黄 干しいたけ 黄 青ねぎ 黄 白玉だんご 黄 だし昆布 黄 削り節(かつお) 赤 削り節(いわし) 赤 みそ 赤 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 87832.423.53.3	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 根菜入りミンチカツ (温) 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(かつお) 黄 にんじんシリシリ (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄 なすの味噌汁 (食缶) なす 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節(いわし) 赤 みそ 赤 ざつまいもと栗のタルト さつまいもと栗のタルト 黄 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 85527.828.13.2	生乳 赤 パン 黄 コッパン 黄 チキンときのこのクリームシチュー (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 とうもろこし 緑 しめじ 緑 エリンギ 緑 ホワイトルウ 緑 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 ウインナーのカレーソース (温) フランクフルト 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 トマトピューレ 黄 カレー粉 黄 キャベツとコーンのソデー (温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 70928.724.54.2	生乳 赤 ご飯 黄 米 黄 豆腐ハンバーグおろしソースかけ (温) 豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 だいこん 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄 チンジャオロース (温) 豚肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 黄 たけのこ 緑 ピーマン 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 オイスターソース 黄 酒 黄 さとう 黄 片栗粉 黄 トックスープ (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 トック 黄 にんじん 緑 もやし 緑 青ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 70025.817.63.0

※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。

トマトゼリー 4日(金)

泉南市にある「泉南ファーム」という農場で栽培されたトマトを使って作られた、オリジナルの「トマトゼリー」です。
地域でとれた食材を味わってみてください。



重陽の節句献立 9日(水)

毎年9月9日に行われる五節句の1つです。古代中国では奇数を陽数といい縁起のいい数とされ、最大の陽数である「9」が重ねることから「重陽」とよばれ、不老長寿や無病息災を祈願されてきました。秋の収穫時期と重なることから別名「栗の節句」とも呼ばれ、今回は「さつまいもと栗のタルト」を提供します。



※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。

9月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g (エネルギーの13%~20%)	脂質 g (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	792	29	24	3.1	296	3.0	184	0.77	0.53	29	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。

トマトゼリー
小松菜

(問合せ先)
教育総務課 学校給食係
☎ 072-484-1389

令和 8年 9月分

中学校給食献立表

泉南市教育委員会
泉南中学校給食会

月 14	火 15(Bグループ対応)	水 16	木 17(Aグループ対応)	金 18(Cグループ対応/食育・まごはやさしい献立)
生乳 赤 ごはん 米 黄 ビーフコロッケ (温) 黄黄 なたね油 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています) キムタク丼の具 (温) 赤 豚肉 酒 にんにく 白菜キムチ たくあん漬け しょうゆ こしょう 青ねぎ コチュジャン ポトフ (食缶) 赤 ベーコン キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう エネルギー (kcal) 743 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 20.3 塩分 (g) 3.5	生乳 赤 ごはん 米 黄 秋野菜カレー (食缶) 赤 豚肉 にんにく 土生姜 カレー粉 にんじん 玉ねぎ さつまいも しめじ グリーンピース 鶏ガラスープ カレーフレーク(M) カレーフレーク(N) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 ごほうサラダ (冷) 緑 ごほう きゅうり にんじん ゆで塩 しょうゆ さとう 酢 エッグケア(小袋) (基本献立) 蒸しエビしゅうまい (冷) 赤 エビしゅうまい (Bグループ) 蒸しポークしゅうまい (冷) 赤 ポークしゅうまい エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 23.2 脂質 (g) 26.4 塩分 (g) 2.9	生乳 赤 ごはん 米 黄 おでん (食缶) 赤 鶏肉 だいこん サイコロこんにゃく ちくわ がんも(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節(かつお) ツナそぼろ (冷) 赤 ツナ さとう しょうゆ みりん ゆず和え (冷) 緑 白菜 小松菜 ゆで塩 えのき さとう しょうゆ みりん ゆず果汁 エネルギー (kcal) 731 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 21.9 塩分 (g) 2.7	生乳 赤 ごはん 米 黄 とんこつラーメン(麺) (温) 黄黄 中華めん なたね油 セルフチャーハン (温) 赤 ハム(角切り) にんにく にんじん 白ねぎ 青ねぎ とうもろこし ゆで塩 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 とんこつ(汁・具) ラーメン (食缶) 赤 焼き豚 にんじん もやし なるとかまぼこ にら チンゲン菜 ゆで塩 土生姜 にんにく 塩 こしょう 酒 しょうゆ 豚骨スープ とり白湯 (基本献立) フロースンヨーグルト フロースン ヨーグルト 赤 (Aグループ) みかんゼリー みかんゼリー(冷) 黄 エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 29.2 脂質 (g) 19.7 塩分 (g) 3.5	生乳 赤 ごはん 米 黄 (基本献立) さわらの甘辛 ごまだれかけ (温) 赤 さわら(M) 片栗粉 なたね油 酒 さとう しょうゆ みりん 白ごま (Cグループ献立) さわらの甘辛 たれかけ (温) 赤 さわら(M) 片栗粉 なたね油 酒 さとう しょうゆ みりん 五豆 (温) 赤 大豆 にんじん つきこんにゃく たけのこ ごほう 昆布 さとう しょうゆ かつおだし さつまいもときのこの味噌汁 (食缶) 緑 玉ねぎ にんじん えのき しめじ 油揚げ さつまいも 青ねぎ だし昆布 削り節(かつお) 削り節(いわし) みそ エネルギー (kcal) 805 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 23.5 塩分 (g) 3.3

21

22

23

24

25(十五夜献立)

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

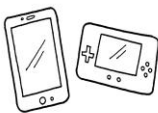


夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする動きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日ののうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



28

29(世界の国料理献立)

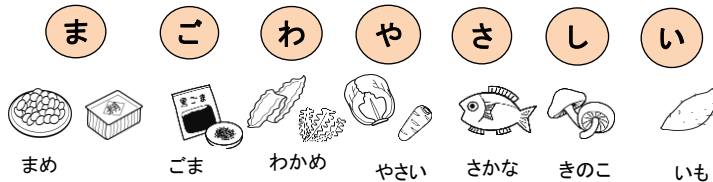
30(Aグループ対応)

生乳 赤 ごはん 米 黄 野菜炒め (温) 赤 豚肉 土生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 さばの梅生姜煮 (温) 赤 さば(M) 土生姜 梅びしお さとう しょうゆ みりん 酒 さつまいもレモン煮 (冷) 緑 さつまいも レモン果汁 さとう きゅうりの甘酢 (冷) 緑 きゅうり 酢 しょうゆ さとう エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 26.4 脂質 (g) 22.5 塩分 (g) 2.9	生乳 赤 ごはん 米 黄 新メニュー チキンカツのヴィナグレッツソースがけ (温) 赤 チキンカツ(K) なたね油 玉ねぎ トマト ズッキーニ オリーブオイル ワインビネガー さとう しょうゆ 塩 こしょう プッシュェロ (食缶) 赤 鶏肉 チキンウインナー じゃがいも にんじん ダイストマト缶 玉ねぎ ピーマン キャベツ ひよこ豆 にんにく コンソメ 野菜ブイヨン ローリエ 塩 こしょう ベーコンポテト (温) 黄 じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 塩 こしょう なたね油 エネルギー (kcal) 695 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 17.3 塩分 (g) 3.4	生乳 赤 ごはん 米 黄 (基本献立) 三色そぼろ丼 (温) 赤 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ゆで塩 炒り卵(D) 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう (Aグループ) そぼろ丼 (温) 赤 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ゆで塩 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう ちくわの磯辺揚げ (温) 赤 ちくわ 青のり 小麦粉 塩 なたね油 じゃがいもど玉ねぎの味噌汁 (食缶) 緑 玉ねぎ じゃがいも にんじん 油揚げ 青ねぎ だし昆布 削り節(かつお) 削り節(いわし) みそ エネルギー (kcal) 785 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 23.0 塩分 (g) 3.9
---	--	--

バランスのとれた食事「まごわやさしい」

9月21日は「敬老の日」です。日本の伝統である和食文化は世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスのよい食事に近づけます。

9月18日(金)の給食は、「まごわやさしい」を取り入れた献立です。



世界の国料理献立 29日(火)【ブラジル】



ヴィナグレッツソース ブラジル発祥の酸味のある野菜のソースです。

トマト、玉ねぎ、ピーマンなどのみじん切りにした野菜を、酢、オリーブオイル、塩で漬け込んだもので、肉料理や魚料理をさっぱりと食べるのに欠かせない万能ソースです。

プッシュェロ

ブラジルやアルゼンチンなどの南米で親しまれている肉や野菜、豆を煮込んだ具だくさんのスープです。スペイン語で「深い鍋」を意味していて、ポトフのように素材のうまみをいかした、素朴で温かいスープが特徴です。