

令和 7年 6月分

中学校給食献立表

泉南市教育委員会
泉南市中学校給食会

月 2					火 3					水 4					木 5					金 6				
生乳 赤					生乳 赤					生乳 赤					生乳 赤					生乳 赤				
ご飯 米 黄					パン コッペパン 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
ビーフコロッケ (温) 黄 ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 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) セルフチャーハン (温) 赤 ハム(角切り) 赤 にんにく 緑 にんじん 緑 白ねぎ 緑 煮ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 中華だし 緑 塩 緑 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 ワンタンスープ (食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 緑 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 エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 24.0 塩分 (g) 3.5					ウインナーのカレーソース (温) 赤 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テー (温) 緑 とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 かぼちゃシチュー (食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 かぼちゃ 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 緑 コンソメ 緑 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 736 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 25.8 塩分 (g) 4.0					わかめうどん(麺) (温) 黄 うどん 黄 ごぼうとツチの金平 (温) 緑 ごぼう 緑 にんじん 赤 ツナ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 酒 黄 なたね油 黄 わかめうどん(汁・具) (食缶) 赤 鶏肉 赤 わかめ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 煮ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤 ふりかけ 緑 野菜と雑穀のふりかけ (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 14.3 塩分 (g) 2.5					鶏二郎丼 (温) 赤 鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にら 緑 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) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 中華スープ (食缶) 赤 焼き豚 赤 玉ねぎ 緑 チンゲン菜 黄 春雨 緑 にんじん 緑 えのき 緑 塩 緑 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄 エネルギー (kcal) 795 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 21.1 塩分 (g) 2.7					白身魚の甘辛たれかけ (温) 赤 ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 にんじんシリアル (温) 緑 にんじん 緑 とうもろこし 赤 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 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 21.7 塩分 (g) 3.4				
9					10					11(Cグループ対応)					12					13				
生乳 赤					生乳 赤					生乳 赤					生乳 赤					生乳 赤				
ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄					ご飯 米 黄				
根菜入りミンチカツ (温) 赤 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 黄 豚キムチ (温) 緑 白菜キムチ 緑 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にら 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 なすのみそ汁 (食缶) 緑 玉ねぎ 緑 水なす 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 21.6 塩分 (g) 3.4					鶏すき (食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 煮ねぎ 赤 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄 切干天根のサラダ (冷) 緑 切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 しょうゆ 黄 さとう 赤 ハム 赤 かつおだし 黄 エッグケア(小袋) 黄 きゅうりの目酢 (冷) 緑 きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 エネルギー (kcal) 851 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 24.8 塩分 (g) 3.7					(基本献立) ビビンバ(ごまあり) (温) 赤 豚肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 緑 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 ごま油 黄 煮ねぎ 緑 白ごま 黄 (Cグループ) ビビンバ(ごまなし) (温) 緑 豚肉 緑 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 緑 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 煮ねぎ 緑 ミニ肉まん (温) 赤 ミニ肉まん 赤 わかめスープ (食缶) 赤 ハム(角切り) 赤 チンゲン菜 緑 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 えのき 緑 塩 緑 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄 エネルギー (kcal) 742 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 17.2 塩分 (g) 2.8					夏野菜カレー (食缶) 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 かぼちゃ 緑 水なす 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(M) 黄 カレーフレーク(N) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄 ごぼうサラダ (冷) 緑 ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄 みかん缶&みかんゼリー (冷) 緑 みかん缶 緑 ダイゼリーみかん 黄 エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 22.1 脂質 (g) 24.7 塩分 (g) 2.7					アジドミルク 赤 ポークチャップ (温) 赤 豚肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 白ワイン 黄 さとう 黄 フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 キャベツと油揚げのみそ汁 (食缶) 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 キャベツ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 19.0 塩分 (g) 3.2				

※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。



～泉州水なす～

水なすは他の品種に比べて独特な性質をもった品種です。その名の通り水分が多くて柔らかく、あくが少なく独特の甘みを持つため、生でも食べられます。

泉州水なすの浅漬は絶品で泉州地域の特産品となっています。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



※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。



6月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%～20%)	脂質 (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	812	29	23	3.2	308	3.9	202	0.79	0.51	25	4.2
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。

青ねぎ
玉ねぎ
小松菜

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

23	24	25(Aグループ対応)	26	27
牛乳 赤 わかめご飯 米 黄 わかめごはんのもと 沖縄そば(麺) うどん 黄 豚の角煮 (温) 豚肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 酒 黄 さとう しょうゆ みりん 沖縄そば(汁・具) (食缶) かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 緑 削り節 ガラスープ しょうゆ みりん 塩 かつおだし クレープ クレープ(バイン) 黄 エネルギー (kcal) 933 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 20.6 塩分 (g) 4.5	ジョア(プレーン) 赤 ご飯 米 黄 チキン南蛮 (温) 鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 酢 黄 しょうゆ みりん 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ています) ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 コンソメ こしょう なたね油 黄 白玉だんご汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 緑 しめじ 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 黄 白玉だんご だし昆布 削り節 みそ 赤 エネルギー (kcal) 939 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 27.9 塩分 (g) 3.5	牛乳 赤 ご飯 米 黄 麻婆豆腐 (食缶) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 煮ねぎ 緑 しょうゆ さとう 黄 赤だしみそ 赤 豆板醤 鶏ガラスープ 片栗粉 黄 (基本献立) オムレツ (冷) オムレツ 赤 (Aグループ) 蒸しゴーじゅうまい (冷) ゴーじゅうまい 緑 焼き豚とキャベツの和え物 (冷) 焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 ゆで塩 昆布だし みりん さとう しょうゆ エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 20.1 塩分 (g) 2.9	牛乳 赤 パン コッパパン 黄 ハンバーグ (きのこソース) (温) ハンバーグ(Y) 赤 えのき 緑 ツナ 緑 なたね油 黄 ソテーオニオン デミグラスソース 濃厚ソース トマトケチャップ コンソメ さとう 黄 ツナとトマトのスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース ウスターソース トマト缶 トマトピューレ コンソメ トマトケチャップ こしょう さとう 黄 塩 なたね油 黄 コンソメスープ (食缶) ウイナー(チキン) 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 コンソメ 野菜ブイヨン こしょう エネルギー (kcal) 711 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 25.0 塩分 (g) 3.8	牛乳 赤 ご飯 米 黄 白身魚フライ (温) 白身魚のフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (ノンエッグタルタルは クラスごと袋に入れて います) キムタク丼の具 (温) 豚肉 赤 酒 黄 ベーコン 赤 にんにく 緑 白菜キムチ 緑 たくあん漬け しょうゆ こしょう 青ねぎ 緑 コチュジャン 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 煮ねぎ 緑 干しいたけ だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩 片栗粉 黄 エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 22.9 塩分 (g) 3.1





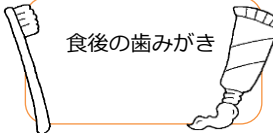

歯と口の健康週間 6/4～6/10






みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



食後の歯みがき

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くためにとても大切です。歯みがきをしないでいるとむし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



菌の増殖を抑える



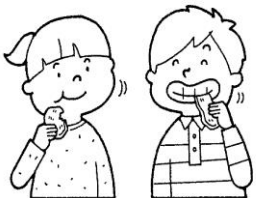
歯の表面を修復する



Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A.

かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



歯を強くする

カルシウムが多い食品



































