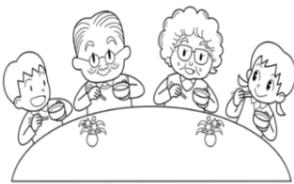




Main table containing 15 columns of meal plans (days 1-15), each with a header for the day and columns for energy, protein, fat, and salt. Each day's plan includes a list of menu items and their ingredients.

敬老の日





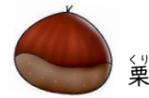
月					火					水					木					金									
										「はしの日」										Bグループ対応献立									
22	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	23	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	24	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	25	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	26	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)					
596	20.7	14.9	2.6						620	22.0	19.3	2.2	624	25.5	21.9	3.0	614	21.5	17.7	1.8									
ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ギョウニョウ									ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ギョウニョウ				コッパパン ■ コッパパン	ぎゅうにゅう ● ギョウニョウ				ごはん ■ こめ	ぎゅうにゅう ● ギョウニョウ								
きょうふうおでん ▲ だいこん ● さとう ▲ あつあげ ● みりん ▲ さといも ● しょうゆ ▲ こんにやく ● だしこんぶ ▲ にんじん ● けずりぶし ● ちくわ										じゃがいもとたまねぎのみそしる ■ じゃがいも ● とうふ ▲ たまねぎ ● あぶらあげ ▲ にんじん ● みそ ▲ あおねぎ ● けずりぶし					チキンときのこのクリームシチュー ● とりにく ● じゃがいも ▲ たまねぎ ▲ しろいんげんまめ ▲ にんじん ▲ アルゲンフリーシチューフレーク ▲ しめじ ▲ コンソメ ▲ ブロッコリー ▲ こめあぶら ■ なたねあぶら					クッパ ▲ たまねぎ ▲ とり・とんこつスープ ▲ にんじん ▲ とりガラスープ ▲ もやし ▲ ちゅうかだし ▲ にら ▲ しょうゆ ● やきぶた ▲ さけ ● とうふ ▲ しお ■ なたねあぶら ■ こめあぶら									
れんこんチップス ▲ れんこん ▲ しお ■ こむぎこ ▲ からあげこ ■ なたねあぶら										ぶたにくのしょうがいため ● ぶたにく ▲ さけ ▲ たまねぎ ▲ みりん ▲ つちしょうが ▲ しょうゆ ■ なたねあぶら ■ さとう ■ こめあぶら					サクフライ(1こ) ● サクフライ のうこうソース ■ なたねあぶら ウスターソース ■ かたくりこ					ダッカルビ ● とりにく ▲ カレーこ ▲ キャバツ ▲ コチジャン ▲ たまねぎ ● みそ ▲ にんじん ▲ さけ ■ じゃがいも ▲ しょうゆ ▲ しろねぎ ▲ しお ▲ にんにく ▲ こしょう ▲ つちしょうが ■ さとう ■ ごまあぶら									
うめひじき ● ひじき ▲ かつおだし ■ ごま ▲ しょうゆ ▲ うめぼし ▲ みりん ■ さとう										ごぼうサラダ ▲ ごぼう ▲ しょうゆ ▲ にんじん ▲ しお ■ さとう ▲ エッグケアマヨネーズ					あきやさいのラタトゥイユ ● ベーコン ▲ トマトケチャップ ▲ たまねぎ ▲ ローリエ ▲ なす ▲ しお ▲ れんこん ▲ こしょう ▲ かぼちゃ ▲ コンソメ ▲ トマトかん ■ さとう ▲ にんにく ■ オリーブオイル					フローズンヨーグルト(1こ)(きほんこんだて) ● スクールヨーグルト									

しゅうぶん ひ 秋分の日



9月9日は「重陽の節句」です。

9月9日は重陽の節句です。長寿や健康を願う日で、長寿の象徴とされる花である菊を觀賞したり、菊を浮かべたお酒「菊酒」を飲む風習があります。また、庶民のあいだでは「栗の節句」ともよばれ、栗ご飯などの栗の料理を食べて、秋の収穫をお祝いしていました。給食では「さつまいもと栗のタルト」を提供します。



★ EXPO2025 大阪・関西万博 ★

今月の「大阪府」は…「切干大根と金時豆の煮物」です。

「切干大根と金時豆の煮物」は泉州地域の和泉市に昔から伝わる郷土料理のひとつです。切干大根の煮物に、金時豆をあわせて煮て作られることも多かったようです。



※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。

こんだて表のマークについて

- …黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
  - …赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
  - ▲…緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)
  - …卵を使用している献立
  - 🥛…乳を使用している献立
  - Ⓜ…ヒスタミンの多い食べものを使用している献立
- …小学校と中学校で同じメニュー (食材はかわる場合があります)

9月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	601	21.9	17.8	2.3
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの25~30%) 18~21	2 未満

(※) 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)

給食費について

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。



9月1日は 防災の日

もしもの時のために食料などは備蓄していますか? 飲料水などの備蓄は大規模災害発生時には、1週間分程度が望ましいとされています。この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。

献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

こんだてひょう 献立表		きゅうしょく 給食のレシピは	
アレルギー表は		こちら	
こちら			

問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389