卵と卵を含む加工食品には★、牛乳・乳製品とそれらを含む加工食品には■の印をつけています。

第601号　加工食品について、その原材料をくわしくお知りになりたい方には「加工食品明細表」を配付しています。各校または給食センターまでお問い合わせください。

令和２年11月分

学校給食予定こんだて表

泉佐野市教育委員会
泉佐野市学校給食会

＊指導のめあて＊　感謝して食べよう

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
2日(月)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	アップルパン	アップルパン	60		○	
	オムレツのきのこソースかけ	★プレーンオムレツ	50	○		
		しめじ	3			○
		まいたけ	3			○
		ハヤシルウ	2			
		トマトケチャップ	2			
		ウスターソース	1			
		にんにく	+			○
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
	ポトフ	カットウインナー	15	○		
		じゃがいも	25		○	
		キャベツ	22			○
		たまねぎ	20			○
		にんじん	15			○
		だいこん	20			○
		こまつな	10			○
		うすくちしょうゆ	2			
		しお	0.1			
		こしょう	+			
		とりがらスープ	2.5	○		
	デザート	やさいゼリー	70		○	
4日(水)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	あげどりのわふうあんかけ	とりにくのからあげ(でんぷんつき)	54	○		
		あげあぶら(こめ)	+		○	
		おねぎ	2			○
		いくちしょうゆ	2			
		とうがらし	1		○	
		ようりしゅん	+			
		みりん	+			
	じゃことキャベツのやさいいため	ベーコン	4	○		
		キャベツ	20			○
		たまねぎ	10			○
		にんじん	6			○
		ちりめんじゃこ	4	○		
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		しおこしょう	0.1			
			+			
	さわにわん	ぶたにく	10	○		
		かぶ	30			○
		はくさい	20			○
		にんじん	8			○
		ゆず	8			○
		すくちしょうゆ	3			
		おしろしけ	0.1			
		だしこんぶ	2	○		
			0.5	○		
5日(木)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	たきこみチャーハン	せいはくまい	65		○	
		たきこみチャーハンのもと	15			○
	チンジャオロースー	ぶたにく	15	○		
		けのこみず	10			○
		キャベツ	16			○
		ピーマン	10			○
		にんじん	10			○
		オスターソース	1.2			
		いくちしょうゆ	1			
		みりん	+			
		さとう	0.2		○	
		しおこしょう	+			
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		ばれいしょでんぷん	0.45		○	
	えびしゅうまい	えびしゅうまい	60	○		
	ちゅうかスープ	ボンレスハム	7	○		
		にあつあげ	7	○		
		じゃがいも	20		○	
		のきた	7			○
		ゃ	10			○
		んげんさい	10			○
		すくちしょうゆ	3			○
		しおこしょう	4			
			0.1			
			+			
		んこつスープ	2.5	○		
6日(金)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	パン	パン	60		○	
	ハッシュドポーク	ぶたにく	20	○		
		じゃがいも	30		○	
		たまねぎ	35			○
		んじん	13			○
		にんじめ	7			○
		えだまめ	5			○
		デミグラスソース	2			
		ハヤシルウ	10			
		ボイルトマト	4			○
		トマトケチャップ	2			
		ウスターソース	0.7			
		こいくちしょうゆ	0.5			
		にんにく	+			○
		あかワイン	+			
		しおこしょう	0.1			
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		とんこつスープ	2	○		
	とりささみとキャベツのあえもの	とりささみフレーク	10	○		
		キャベツ	18			○
		きりぼしだいこん	2			○
		にんじん	5			○
		すくちしょうゆ	1.2			
		さとう	0.7		○	
		みりん	+			

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
9日(月)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ハムサラダサンドパン（ぐはあとからはさみます）	ぐ カットパン	60		○	
		ぐ ボンレスハム	12	○		
		ぐ キャベツ	20			○
		ぐ きゅうり	12			○
		ぐ にんじん	7			○
		ぐ たまごぬきマヨネーズ（クラス１ぽん）（大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ）	10		○	
	ベジタブルスープ	カットウインナー	10	○		
		じゃがいも	15		○	
		たまねぎ	10			○
		かぼちゃ	10			○
		えのきたけ	7			○
		こまつな	10			○
		うすくちしょうゆ	4			
		しお	0.1			
		こしょう	+			
		とりがらスープ	2.5	○		
10日(火)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	キムタレどんぶり（ぐはあとからのせます）	ぐ せいはくまい	70		○	
		ぐ ぶたにく	15	○		
		ぐ にあつあげ	16	○		
		ぐ キムタレ	22			○
		ぐ にんじん	7			○
		ぐ はくさい	6			○
		ぐ にんにく	3			○
		ぐ ちょうしゅん	0.2			○
		ぐ サラダあぶら(こめ)	+		○	
		ぐ いくちしょうゆ	1.8		○	
		ぐ とうがらし	0.7		○	
		ぐ ようりしゅん	+			
		ぐ しょうゆ	+			
		ぐ ばれいしょでんぷん	0.5		○	
	ちゅうかあえ	まぐろツナ	6	○		
		まいたけ	15			○
		もやし	6			○
		にんじん	6			○
		たけのこ	0.5	○		
		さいしんじょう	2			
		こいくちしょうゆ	1		○	
		みりん	0.7		○	
		ごまあぶら	+		○	
	トックスープ	ミニトマト	20		○	
		ベーコン	7	○		
		にんげんさい	15			○
		しいたけ	10			○
		ねぎ	3			○
		すくちしょうゆ	4			
		おろしにんにく	0.1			
		こしょう	+			
		とんこつスープ	2	○		
11日(水)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	さわらのゆずみやき	さわらきりみ	50	○		
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		しろみそ	1.5	○		
		あかみそ	1.5	○		
		かつおぶしエキス	0.8		○	
		みりん	+			
		ようりしゅん	+			
		ゆず	0.02			○
	くきわかめのきんぴら	ちくわ	7	○		
		きくわかめ	18	○		
		にんじん	10			○
		つこんにゃく	10	○		
		こいくちしょうゆ	2.1			
		さとう	1.8		○	
		みりん	+		○	
		サラダあぶら(こめ)	+			
	かきたまじる	★たまご	20	○		
		ばれいしょでんぷん	0.2		○	
		かまぼこ	7	○		
		だいこん	10			○
		じゃがいも	10		○	
		とうふ	7	○		
		ほうれんそう	7			○
		しすくちしょうゆ	4			
		おしろしけ	0.1			
		だしこんぶ	2	○		
			0.5	○		
12日(木)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	なめし	せいはくまい	70		○	
		かんそうだいこんば	2			○
	とんこつラーメン（めんとぐはべつべつにはいかんします）	むしちゅうかめん	39		○	
		ぐ ぶたにく	18	○		
		ぐ キャベツ	25			○
		ぐ もやし	10			○
		ぐ にんじん	8			○
		ぐ ホールコーン	5			○
		ぐ にらいろ	3			○
		ぐ こいくちしょうゆ	1			○
		ぐ にんにく	+			○
		ぐ うすくちしょうゆ	4.2			
		ぐ こいくちしょうゆ	0.5			
		ぐ りょうりしゅん	+			
		ぐ しおこしょう	0.3			
		ぐ とんこつスープ	1.5	○		
		とんこつバイタンスープ	1.2	○		
	だいこんサラダ	まぐろツナ	10	○		
		だいこん	30			○
		きゅうり	12			○
		ノンオイルかんきつドレッシング（クラス１ぽん）（大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ）	10			

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
13日(金)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ココアパン	ココアパン	60		○	
	しろみざかなフライのオーロラソースかけ	ホキフライ	50	○		
		あげあぶら(こめ)	+		○	
		トマトケチャップ	4			
		さとう	1.7		○	
		あかみそ	1.4	○		
	カラフルソテー	カットウインナー	7	○		
		キャベツ	25			○
		ホールコーン	7			○
		あかピーマン	5			○
		しおこしょう	0.1			
			+			
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
	しおレモンスープ	とりにく	10	○		
		とうふ	15	○		
		くさいしじみ	20			○
		はもしゃぶ	10			○
		にんじん	7			○
		しじみ	5			○
		レモンぎゅう	0.02			○
		あおね	3			○
		すくちしょうゆ	4			
		しおこしょう	0.1			
			+			
		とりがらスープ	2	○		
16日(月)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	パン	パン	60		○	
	ミートボールとやさいのトマトに	ミートボール	35	○		
		じゃがいも	15		○	
		たまねぎ	30			○
		キャベツ	20			○
		にんじん	10			○
		かぼちゃ	10			○
		セロリ	5			○
		ぼちゃペースト	5			○
		ボイルトマト	12			○
		デミグラスソース	4.5			
		トマトケチャップ	9.5			
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		しおこしょう	0.1			
		にんにく	+			○
		さとう	+		○	
		くうゆ	0.1			
		すくちしょうゆ	0.5			
		とりがらスープ	2.5	○		
	かいそうサラダ	ボンレスハム	8	○		
		ほしわかめ	0.5	○		
		きゅう	10			○
		たいねつかんてん	0.5	○		
		こうみちゅうかドレッシング（クラス１ぽん）（大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ）	8		○	
17日(火)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	にくみそごはん（ぐはあとからのせます）	ぐ せいはくまい	70		○	
		ぐ とりひきにく	20	○		
		ぐ ぶたひきにく	10	○		
		ぐ サラダあぶら(こめ)	+			○
		ぐ にんじん	7			○
		ぐ たまねぎ	35			○
		ぐ きざみだいず	7			
		ぐ あかみそ	5	○		
		ぐ いくちしょうゆ	0.8	○		
		ぐ さとう	0.6		○	
		ぐ みりん	+			
		ぐ しょうりしゅ	+			
		ぐ しお	0.1			
	さかなのてんぷらあまずあんかけ	ホキのてんぷら	50	○		
		あげあぶら(こめ)	+		○	
		いくちしょうゆ	2			
		トマトケチャップ	2.5			
		めすうん	1			
		さとう	2.5		○	
		ばれいしょでんぷん	0.3		○	
	しるビーフン	ビーフン	7		○	
		にんにく	5	○		
		ニアつあげ	7	○		
		キャベツ	20			○
		たけのこみず	7			○
		ほしいた	0.3			○
		もやし	10			○
		にらしゅん	3			○
		すくちしょうゆ	4			
		しおこしょう	0.1			
			+			
		とりがらスープ	2.5	○		
18日(水)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	にくじゃが	ぶたにく	24	○		
		じゃがいも	38		○	
		つきこんにゃく	10		○	
		ぼうてんぶら	13	○		
		にんじん	16			○
		たまねぎ	48			○
		グリンピース	5			○
		こいくちしょうゆ	1.9			
		うすくちしょうゆ	1.9			
		さとう	2.6		○	
		みりん	+			
		りょうりしゅ	+			
		けずりぶし	2	○		
	こまつなとじゃこのあえもの	こまつな	22			○
		ちりめんじゃこ	5	○		
		あぶらあげ	3	○		
		こいくちしょうゆ	1.2			
		さとう	0.7		○	
		みりん	+			
	ふりかけ	こんぶとまっちゃふりかけ	2.5	○		

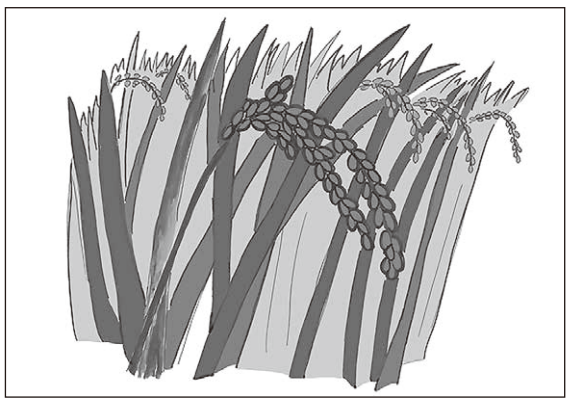
※献立写真とコメントを市役所ホームページから見ることができます。

人権標語	抱えずに　誰かに相談　絶対に	末広小学校 児童の作品

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
19日(木) 食育の日(福井県)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ソースカツどんぶり (ぐはあとからのせます)	せいはくまいこ	70		○	
		とんかつ	50	○		
		ぐ あげあぶら(こめ)	+		○	
		ぐ とんかつソース	2			
		ぐ ウスターソース	3			
		ぐ トマトケチャップ	0.8			
		ぐ こいくちしょうゆ	1			
		ぐ さと	2.3		○	
		ぐ キャベツ	20			○
		ぐ しお	+			
		とりにくんん	8	○		
		だいこんもく	10			○
		にんじん	5			○
		さつまいも	10		○	
		とこんにゃく	7		○	
		ごぼう	7	○		
	のっぺいじる	なましいたけ	7			○
		あぶらあげ	5	○		○
		おねぎ	3			○
		うすくちしょうゆ	4			
		しおこぶ	0.1			
		けずりぶし	2	○		
		だしこんぶ	0.5	○		
		ばれいしょでんぷん	0.8		○	
20日(金)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ミニパン	ミニパン	60		○	
	ミートスパゲティ	カットスパゲティ	25		○	
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		とりひきにくく	20	○		
		ぶたひきにく	10	○		
		きざみだいこ	10	○		
		たまねぎ	45			○
		にんじん	10			○
		ピーマン	5			○
		エセリロンギ	5			○
		パセリ	5			○
		ボイルトマト	0.25			○
		トマトケチャップ	9.5			○
		ウスターソース	12			
		にんにく	2			
		しょうが	+			○
			0.2			
	コールスローサラダ	ボンレスハム	6	○		
		キャベツ	22			○
		きゅうり	10			○
		ホールコーン	5			○
		ノンオイルフレンチドレッシング(クラス1ぽん) (大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ)	10			
24日(火)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	さばのおろしぽんずかけ	さばきりみ	50	○		
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		だいこん	5			○
		すくちしょうゆ	3			
		めとり	1		○	
		しんぶ	+			
			0.1	○		
	きりぼしだいこんのいために	きりぼしだいこん	3			○
		にんじん	6	○		○
		あぶらあげ	5	○		
		ごまつな	10			○
		みちしょうゆ	1.5			
		とり	1		○	
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		けずりぶし	+	○		
		だしこんぶ	+	○		
	とうふのみそしる	とうふ	10	○		
		つまゆぼた	2	○	○	
		のまきねぎ	7			○
		たまねぎ	10			○
		はさいも	10		○	○
		あおかろねぎ	3	○		
		しいたけみぶん	1	○		
		だしこんぶ	2	○		
			0.5	○		

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
25日(水)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	やきにくどんぶり (ぐはあとからのせます)	せいはくまいこ	70		○	
		ぎゅうロースにく	40	○		
		ぐ ちしょう	1			○
		ぐ にんにく	+			○
		ぐ ねぎ	30			○
		ぐ じんぎく	10			○
		ぐ にんにく	10			○
		ぐ しょうが	5			○
		ぐ キムチ	10			○
		ぐ サラダあぶら(こめ)	+		○	
		ぐ こいくちしょうゆ	2		○	
		ぐ さとう	1		○	
		ぐ りしょうゆ	+			
		ぐ しょうが	+			
		ばれいしょでんぷん	0.4		○	
	ゆかりあえ	もやし	10			○
		キャベツ	20			○
		きゅうり	10			○
		ゆかり	+			○
		しおこぶ	+			
	わかめスープ	ベーコン	6	○		
		ほしいたけ	0.5	○		
		じゃがいも	10		○	
		だいこん	10			○
		にんじん	10			○
		ほうれんそう	7			○
		しめじ	5			○
		ホールコーン	4			
		すくちしょうゆ	0.1			
		しおこぶ	+			
		とんこつスープ	2	○		
26日(木)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ミニくりごはん	せいはくまいこ	55		○	
		くりカット	12		○	
		おこめ	+			
	ごもくうどん	うどんどん	45		○	
		かまぼこ	10	○		
		にんじん	10	○		
		あぶらあげ	8			○
		はるさめ	5	○		
		あおねぎ	10			○
		こしょう	5			○
		みずくき	4			
		けずりぶし	0.1			
		だしこんぶ	+			
			3	○		
			0.5	○		
	かきあげ	たまねぎ	10			○
		ちくわ	5			○
		ぶぶ	7	○		
		しいたけ	0.3	○		
		ごぼう	7			○
		ささがき	3			○
		こんにゃく	8		○	
		むぎめし	2		○	
		ぶしお	0.1			
		あげあぶら(こめ)	+		○	
	きゅうりとだいこんのさっぱりづけ	きゅうり	18			○
		だいこん	18			○
		ゆずこしょう	3.2			
		いくちしょうゆ	1.9			
		さとめ	2.3		○	
27日(金)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	パン	パン	60		○	
	キーマカレー	とりひき	25	○		
		ぶたひきにく	20	○		
		きざみだいこん	12	○		
		たまねぎ	60			○
		にんじん	35			○
		ピーマン	10			○
		セロリ	5			○
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		カレールウ	4			
		こかぼちゃペースト	5			○
		ボイルトマト	3			○
		トマトケチャップ	2			
		ウスターソース	1.9			
		にんにくしょうゆ	+			
		あかしこんにく	+			○
		カレーこしょう	+			
			0.1			
			1	○		
	コーンサラダ	ボンレスハム	5	○		
		キャベツ	20			○
		ホールコーン	10			○
		えだまめ	5			○
		サウザンアイランドドレッシング(クラス1ぽん) (大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ)	8		○	
30日(月)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	パン	パン	60		○	
	ハンバーグのマーマレードソースかけ	ハンバーグ	50	○		
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		こいくちしょうゆ	2			
		マーマレード	5		○	
		たまねぎ	3			○
		あかワイン	+			
	ツナとキャベツのソテー	まぐろツナ	10	○		
		キャベツ	25			○
		ホールコーン	8			○
		しおこぶ	0.1			
		しょうが	+			
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
	さつまいものポタージュ	ベーコン	5	○		
		さつまいも	25		○	
		たまねぎ	30			○
		にんじん	10			○
		じゃがいも	10		○	
		えだまめ	5			○
		さつまいもペースト	8		○	
		サラダあぶら(こめ)	+		○	
		■バター	4		○	
		こむぎこ	4		○	
		■ぎゅうにゅう	25	○		
		■なまクリーム	5	○		
		しおこぶ	0.7			
		しょうが	+			
		とりがらスープ	2.5	○		

「おいしい新米できました!」



お米は田んぼにあるときは稲と呼ばれます。お米が実って粒ができると稲穂と呼びます。これを脱穀して精米すると白米になります。お米には、『コシヒカリ』『あきたこまち』などのいろいろな品種があります。

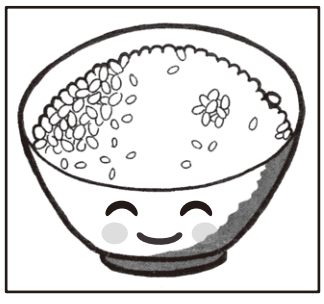
今年の給食では、『キヌヒカリ』という品種を使用しています。新米が用意出来しだい11月に1回、大木地区で収穫したばかりの『ヒノヒカリ』を使用します。

新米は収穫したてなので、水分が多くてみずみずしいのが特徴です。上手に炊くとお米が一粒ずつ光って、つやつやしています。よくかんで食べると、お米の甘みを感じます。

米ができるまで

3月 田起こし
4月 種まき・苗つくり
5月 田植え
6月
7月 稲の成長・草取り・水の管理など
8月
9月 稲刈り・脱穀
10月

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。



ごはん1ぱい(約150g)で約3250粒入っています。

ごはんの栄養素について

ごはん1ぱいは約150g(中学年)

- エネルギー 252kcal
- たんぱく質 3.8g
- 炭水化物 55.7g
- 脂質 0.5g
- 食物繊維 0.5g
- ミネラル
  - 亜鉛 0.9mg
  - 鉄分 0.2mg
  - カルシウム 5mg

	エネルギー(Kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
11月分平均栄養量	605	15.2	29.9	312	58	3.0	130	0.50	0.48	27	3.3

～保護者の方へ～
●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校又は給食センターで処分させていただきます。
●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。
TEL：072-463-6234　FAX：072-463-6867　E-mail：kyusyoku@city.izumisano.lg.jp