

たまご たまご ふく かこうしょくひん ぎゅうにゅう にゅうせいひん ふく かこうしょくひん しるし
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610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3年9月分

がっこうきゅうしょく よ てい ひょう
学校給食予定こんだて表

いずみさ の しきょういく いん かい
泉佐野市教育委員会
いずみさ の し がっこうきゅうしょくかい
泉佐野市学校給食会

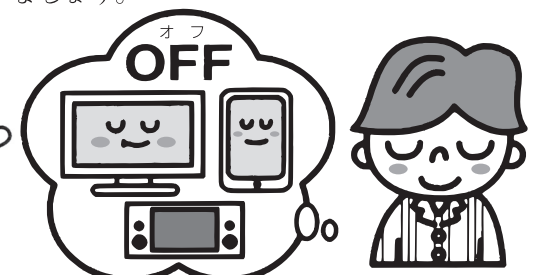
* 指導のめあて *

す きら た
好き嫌いしないで食べよう

Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. It is organized into weekly blocks (1-6) with days of the week (水, 火, 木, 金, 月) indicated. Each row includes a meal name, a list of ingredients with their respective quantities, and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.) for each meal.

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見るができます。

じんけんひょうご 人権標語
わたし わかもの いち
私たち若者たちがつないでく つないでもらった命のバトンを
末広小学校 児童の作品

給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ		
			エネルギー	たんぱく質	脂質				エネルギー	たんぱく質	脂質				エネルギー	たんぱく質	脂質
17日 (金)	ぎゅうにゅうパン ハンバーグのケチャップソースかけ にんじんしりしり しおレモンスープ	ぎゅうにゅうパン	206	0	0	24日 (金)	ぎゅうにゅうアップルパン なすとトマトのスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅうアップルパン	206	0	0	29日 (水)	ぎゅうにゅうごはん さわらのレモンてりやきソースかけ とりささみときりほしだいこんのあえもの なめこじる	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0
		ハンバーグのケチャップソースかけ	60	0	0			アップルパン	60	0	0			さわらのレモンてりやきソースかけ	70	0	0
		にんじんしりしり	50	0	0			なすとトマトのスパゲティ	25	0	0			とりささみときりほしだいこんのあえもの	50	0	0
21日 (火)	ぎゅうにゅうごはん あげどりのわふうあんかけ ちくわのきんぴら にゅうめんじる	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0	27日 (月)	ぎゅうにゅうこくとうパン ミートボールとやさいのうまに ほうれんそうのオムレツ デザート	ぎゅうにゅうこくとうパン	206	0	0	30日 (木)	ぎゅうにゅうごはん キムチラーメン ツナときゅうりのナムル	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0
		あげどりのわふうあんかけ	70	0	0			こくとうパン	60	0	0			キムチラーメン	70	0	0
		ちくわのきんぴら	54	0	0			ミートボールとやさいのうまに	35	0	0			ツナときゅうりのナムル	39	0	0
22日 (水)	ぎゅうにゅうごはん いもたき きゅうりとわかめのすのもの おつきみデザート	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0	28日 (火)	ぎゅうにゅうごはん ホイコーロー バンサンスー ポークスープ	ぎゅうにゅうごはん	206	0	0	<div data-bbox="1274 1399 1862 2003" data-label="Complex-Block"> <h2>生活リズムを整えましょう</h2> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかつたりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。</p>  <p>寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう</p> </div>					
		いもたき	22	0	0			ホイコーロー	20	0	0						
		きゅうりとわかめのすのもの	15	0	0			バンサンスー	10	0	0						

学校給食レシピ

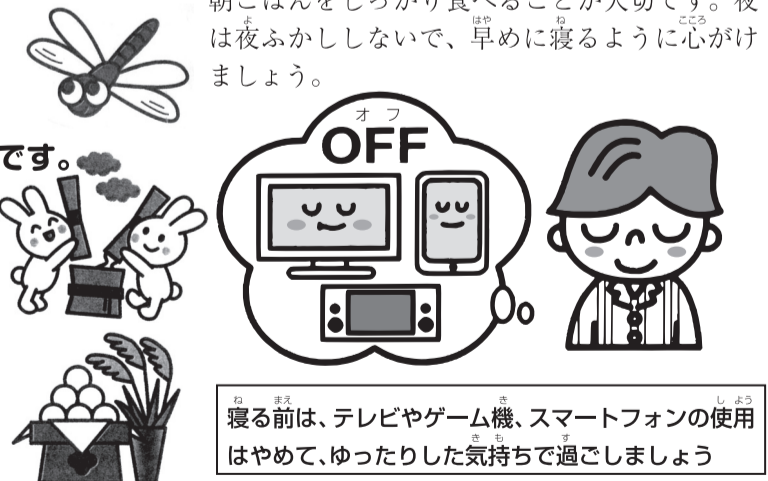
残暑が厳しいこの時期も、さっぱり食べられるお酢を使った給食のレシピです。

●切干大根の酢のもの●

- 【材料4人分】
- 切干大根 10g
 - 人参 1/5本
 - まぐろツナ 30g
 - きゅうり 1/2本
- 調味液
- うすくちしょうゆ
 - 砂糖
 - 酢
 - みりん

（給食では米酢を使用しています。）

- 【作り方】
- 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
 - きゅうり、人参は細切りにする。
 - まぐろツナと①・②の野菜と調味液を和える。
 - 冷蔵庫でよく冷やして、できあがり。



	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(%)	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20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5
9月分平均栄養量	605	14.8	28.7	316	49	3.2	125	0.48	0.47	21	3.1

～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