

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611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10月分

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 *

季節の食べものを知ろう

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		
			分量	エネルギー	体の調子を整える				分量	エネルギー	体の調子を整える				分量	エネルギー	体の調子を整える
1日 (金)	ぎゅうにゅう やきにく サンドパン <small>くはあとからはさみます</small>	■ぎゅうにゅう サンドパン	60	206	○	7日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん さばのおろし ぼんずかけ しおだれいため すましじる	■ぎゅうにゅう ごはん さばのおろし ぼんずかけ しおだれいため すましじる	60	206	○	13日 (水)	ぎゅうにゅう ミニなめし とんこつラーメン <small>めんとくはべつべつにはいかんします</small>	■ぎゅうにゅう ミニなめし とんこつラーメン	60	206	○
			20	70	○				20	70	○				20	70	○
4日 (月)	ぎゅうにゅう ココアパン あげどりの マーレドソースかけ じゃことキャベツの やさしいため マロニーのスープ	■ぎゅうにゅう ココアパン	60	206	○	8日 (金)	ぎゅうにゅう パン ポークチャップ さつまいものサラダ ベジタブルスープ	■ぎゅうにゅう パン ポークチャップ さつまいものサラダ ベジタブルスープ	60	206	○	14日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん さわらの みそだれかけ とりささみの あえもの けんちんじる	■ぎゅうにゅう ごはん さわらの みそだれかけ とりささみの あえもの けんちんじる	60	206	○
			54	60	○				54	60	○				54	60	○
5日 (火)	ぎゅうにゅう まつりずし <small>トッピングはあとからのせませす ※すべてませ あわさっています</small>	■ぎゅうにゅう まつりずし	70	206	○	11日 (月)	ぎゅうにゅう パン ミートボール シチュー あつぎりベーコンと エリンギのソテー	■ぎゅうにゅう パン ミートボール シチュー あつぎりベーコンと エリンギのソテー	70	206	○	15日 (金)	ぎゅうにゅう ミニパン ミートスパゲティ コールスローサラダ	■ぎゅうにゅう ミニパン ミートスパゲティ コールスローサラダ	40	206	○
			20	60	○				20	60	○				20	60	○
6日 (水)	ぎゅうにゅう マーボーどんぶり <small>くはあとからのせませす</small>	■ぎゅうにゅう マーボーどんぶり	70	206	○	12日 (火)	ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに きゅうりとわかめの すのもの ふりかけ	■ぎゅうにゅう ごはん すきやきふうに きゅうりとわかめの すのもの ふりかけ	70	206	○	18日 (月)	ぎゅうにゅう ウインナードッグ <small>くはあとからはさみます</small>	■ぎゅうにゅう ウインナードッグ	60	206	○
			20	70	○				20	70	○				20	70	○

※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。

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
19日(火) 食育の日(九州地方)	ぎゅうにゅうミニごはん	■ぎゅうにゅうせいはいくまい (あ) (と) (ひ) (な) (ま) (や) (け) (い) (し) (ち) (く) (ち) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0	22日(金)	ぎゅうにゅうミニさつまいもパン	■ぎゅうにゅうミニさつまいもパン (ち) (ゆ) (か) (か) (ん) (め) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0	27日(水)	ぎゅうにゅうごはん	■ぎゅうにゅうせいはいくまい (じ) (ゆ) (か) (か) (ん) (め) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0
			60	0	0				40	0	0				70	0	0
20日(水)	さんまのこうみソースかけ	■さんまのこうみソースかけ (さ) (ん) (ま) (の) (こ) (う) (み) (そ) (う) (す) (け) (け) (い) (し) (ち) (く) (ち) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0	25日(月)	さといもコロッケバーガー	■さといもコロッケバーガー (う) (ま) (い) (か) (つ) (ぱ) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0	28日(木)	ぎゅうにゅうミニごはん	■ぎゅうにゅうせいはいくまい (じ) (ゆ) (か) (か) (ん) (め) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0
			40	0	0				60	0	0				45	0	0
21日(木)	たきこみチャーハン	■たきこみチャーハン (た) (き) (こ) (み) (ち) (ャ) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0	26日(火)	きのこカレーライス	■きのこカレーライス (け) (い) (ご) (ろ) (う) (ち) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0	29日(金)	ハンバーグのきのこソースかけ	■ハンバーグのきのこソースかけ (は) (ん) (ば) (ー) (ぐ) (の) (き) (の) (こ) (そ) (う) (す) (け) (け) (い) (し) (ち) (く) (ち) (ん) (ご) (は) (ん) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の) (す) (の) (も) (の)	206	0	0
			65	0	0				52	0	0				50	0	0

スポーツを頑張る皆さんへ

スポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや不足しがちなカルシウム・鉄・ビタミン類の栄養素をしっかりと補給しましょう。

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDと一緒に摂ると吸収率アップ！

- 牛乳・乳製品
- 小松菜
- 大豆製品
- 小魚
- ひじき
- 干しエビ

鉄を多く含む食品

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率アップ！

- 赤身肉
- 小松菜
- 大豆製品
- レバー
- カツオ

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	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
10月分平均栄養量	605	14.8	30.4	306	59	3.4	110	0.49	0.47	19	3.5

～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