

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612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11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 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 よ てい
泉佐野市学校給食会

し どう
* 指導のめあて *

かん しゃ た
感謝して食べよう

給食日	こん だて めい 献立名	しょく ひん めい 食品名	食品グループ			給食日	こん だて めい 献立名	しょく ひん めい 食品名	食品グループ			給食日	こん だて めい 献立名	しょく ひん めい 食品名	食品グループ																				
			分量	体を 作るもの	エネルギー を調整するもの				分量	体を 作るもの	エネルギー を調整するもの				分量	体を 作るもの	エネルギー を調整するもの																		
1 日 (月)	ぎゅうにゅう こくとうパン あげどりの レモンてりやきソースかけ はるさめのサラダ だいこんとベーコンの スープ	■ぎゅうにゅう こくとうパン 【あげどりのレモンてりやきソースかけ】 あげどりのレモンてりやきソースかけ 【はるさめのサラダ】 はるさめのサラダ 【だいこんとベーコンのスープ】 だいこんとベーコンのスープ	206	0	0	8 日 (月)	ぎゅうにゅう チキンカツ バーガー 【くはあとからの はさみです】 とうふとみずなの スープ	■ぎゅうにゅう チキンカツ バーガー 【くはあとからの はさみです】 とうふとみずなの スープ	206	0	0	12 日 (金)	ぎゅうにゅう パ ミートボールとまめの トマトにこみ じゃがいも さっぱりサラダ いちごジャム	■ぎゅうにゅう パ 【ミートボールとまめの トマトにこみ】 ミートボールとまめの トマトにこみ 【じゃがいもさっぱり サラダ】 じゃがいも さっぱりサラダ 【いちごジャム】 いちごジャム	206	0	0																		
			2 日 (火)	ぎゅうにゅう キムタレどんぶり 【くはあとからの のせませす】 こまつナムル わかめスープ	■ぎゅうにゅう キムタレどんぶり 【くはあとからの のせませす】 こまつナムル わかめスープ				206	0	0				9 日 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さばの あまごみソースかけ ひじきサラダ のっぺいじる	■ぎゅうにゅう ごはん 【さばのあまごみ ソースかけ】 さばのあまごみ ソースかけ 【ひじきサラダ】 ひじきサラダ 【のっぺいじる】 のっぺいじる	206	0	0	15 日 (月)	ぎゅうにゅう さつまいもパン たこやき ベーコンとやさいの ソテー もずくスープ	■ぎゅうにゅう さつまいもパン 【たこやき】 たこやき 【ベーコンとやさいの ソテー】 ベーコンとやさいの ソテー 【もずくスープ】 もずくスープ	206	0	0									
									4 日 (木)	ぎゅうにゅう はりはりごはん 【くはあとからの のせませす】 とうふハンバーグの わふうあんかけ にゅうめんじる	■ぎゅうにゅう はりはりごはん 【くはあとからの のせませす】 とうふハンバーグの わふうあんかけ にゅうめんじる							206	0	0				10 日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロースー バンサンスー ポークスープ	■ぎゅうにゅう ごはん 【チンジャオロースー 】 チンジャオロースー 【バンサンスー】 バンサンスー 【ポークスープ】 ポークスープ	206	0	0	16 日 (火)	ぎゅうにゅう ごはん あつあげとだいこんの そばろに たまごやき きのこのみそしる	■ぎゅうにゅう ごはん 【あつあげとだいこんの そばろに】 あつあげとだいこんの そばろに 【たまごやき】 たまごやき 【きのこのみそしる】 きのこのみそしる	206	0	0
																		5 日 (金)	ぎゅうにゅう パ ハッシュドポーク ツナサラダ デザート	■ぎゅうにゅう パ 【ハッシュドポーク】 ハッシュドポーク 【ツナサラダ】 ツナサラダ 【デザート】 デザート							206	0	0				11 日 (木)	ぎゅうにゅう わふうどんぶり 【くはあとからの のせませす】 こまつなとじゃこの いために	■ぎゅうにゅう わふうどんぶり 【くはあとからの のせませす】 こまつなとじゃこの いために

※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
18日(木)	ぎゅうにゅう	にくみそごはん	206	0	0	24日(水)	ぎゅうにゅう	ごはん	206	0	0	29日(月)	ぎゅうにゅう	ハンバーグの	206	0	0
	パ	くはあとからのせませす	60	0	0		ごはん	70	0	0	ハンバーグ		60	0	0		
	ちゅうかあえ	キムチトック	70	0	0		あま	50	0	0	のり		50	0	0		
19日(金)	ぎゅうにゅう	しろみざかなフライの	206	0	0	25日(木)	ぎゅうにゅう	やきにくどんぶり	206	0	0	30日(火)	ぎゅうにゅう	カレーライス	206	0	0
	パ	くはあとからのせませす	60	0	0		ポーク	70	0	0	ライス		60	0	0		
	ポトフ	デザート	70	0	0		しるみ	50	0	0	くはあとからのせませす		70	0	0		
22日(月)	ぎゅうにゅう	ハムサラダサンド	206	0	0	26日(金)	ぎゅうにゅう	パ	206	0	0	 <p>感謝の心を大切に</p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。</p>					
	パ	くはあとからのせませす	60	0	0		コロケ	60	0	0							
	ミネストローネ	カラフルソテー	70	0	0		さつま	50	0	0							

子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

『共食』は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



	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
11月分平均栄養量	605	14.2	30.8	304	51	3.7	119	0.43	0.46	23	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