

令和4年10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				季節の食べものを知ろう												*指導のめあて*				季節の食べものを知ろう												*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	分量	給食日	献立名	食品名	分量	給食日	献立名	食品名	分量	給食日	献立名	食品名	分量	給食日	献立名	食品名	分量	給食日	献立名	食品名	分量	給食日	献立名	食品名	分量																				
3日(月)	ぎゅうにゅう ハムサラダサンドパン ポトフ	■ぎゅうにゅう	206	7日(金)	ぎゅうにゅう さつまいもパン ポークチャップ だいこんサラダ ベジタブルスープ	■ぎゅうにゅう	206	14日(金)	ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ウイナーとキャベツの カレーソテー いちごジャム	■ぎゅうにゅう	206	17日(月)	ぎゅうにゅう あげどりの マーレドソースかけ じゃがいも さっぱりサラダ マロニーのスープ	■ぎゅうにゅう	206	18日(火)	ぎゅうにゅう さばのおろし ぼんずかけ ごもくまめ なめこじる	■ぎゅうにゅう	206	19日(水)	ぎゅうにゅう ぶたキムチ もやしナムル トックスープ	■ぎゅうにゅう	206																								
		カ ッ ト パ ン	60			さ つ ま い も パ ン	60			パ	60			カ ッ ト ウ イ ン ナ ー	17			と り さ さ み フ レ ー ク	8			カ ッ ト ウ イ ン ナ ー	8	セ い は く ま い	70	セ い は く ま い	70	セ い は く ま い	70																		
		ボ ン レ ス ハ ム	14			た た ん に ね じ	22			ミ ャ グ ス ト	10			ハ ッ シ ュ ド ポ ー ク	22			ハ ッ シ ュ ド ポ ー ク	22			ハ ッ シ ュ ド ポ ー ク	22	ハ ッ シ ュ ド ポ ー ク	22	ハ ッ シ ュ ド ポ ー ク	22	ハ ッ シ ュ ド ポ ー ク	22	ハ ッ シ ュ ド ポ ー ク	22																
		キ ャ ベ ツ	22			マ ス ー	10			ウ イ ナ ー と キ ャ ベ ツ	10			ウ イ ナ ー と キ ャ ベ ツ	10			ウ イ ナ ー と キ ャ ベ ツ	10			ウ イ ナ ー と キ ャ ベ ツ	10	ウ イ ナ ー と キ ャ ベ ツ	10	ウ イ ナ ー と キ ャ ベ ツ	10	ウ イ ナ ー と キ ャ ベ ツ	10	ウ イ ナ ー と キ ャ ベ ツ	10																

かつ よう もの
 必要な物を、
 つか せ ぶん
 使い切れる分
 だけ かん
 買う



つか
 すぐに使うなら、
 しょう ひ き げん
 消費期限や
 しょう ひ き げん
 賞味期限の
 ちか えら
 近いものを選ぶ



か ぞく た
 家族が食べ
 りょう りょう
 切れる量を
 かんが
 考えて、
 りょう り
 料理を作る



食品ロスを防ぐためにできること

あま しょく ひん
余った食品を
つかい けりる ひを
もち
設ける

れい ぞう ぐ しょく ひん こ
冷蔵庫や食品庫は 整頓！
せいり せいり
整理整頓し、
「見える化」
する

れい ぞう
冷凍できるものは、
しん ぜん
新鮮なうちに
れい ぞう
冷凍する



	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20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5
10月分平均栄養量	608	14.7	29.5	296	53	2.8	123	0.54	0.48	22	3.4

●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