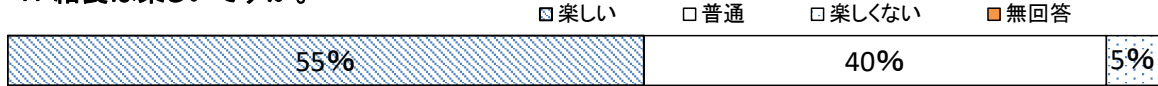


令和2年10月学校給食だより

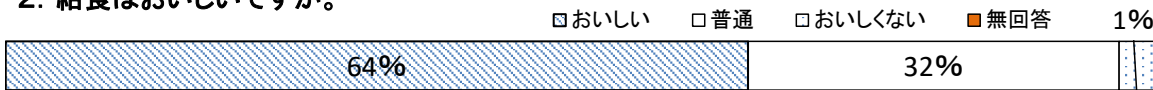


第37回 学校給食アンケート結果 実施日8月3日～6日 小学生児童816名

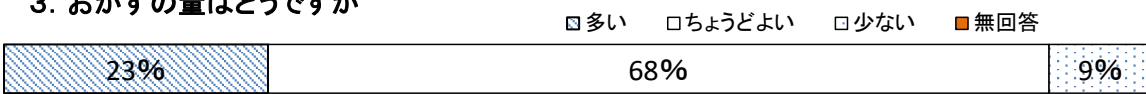
1. 給食は楽しいですか。



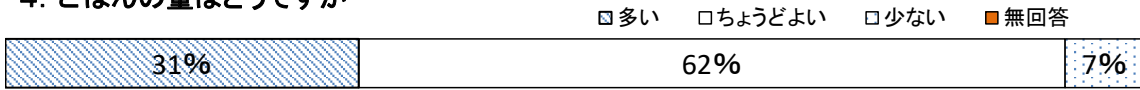
2. 給食はおいしいですか。



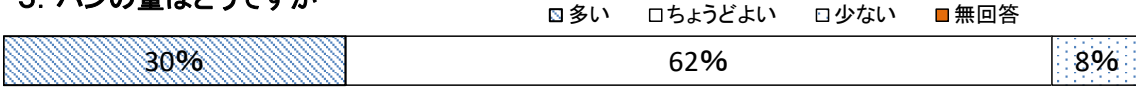
3. おかずの量はどうか



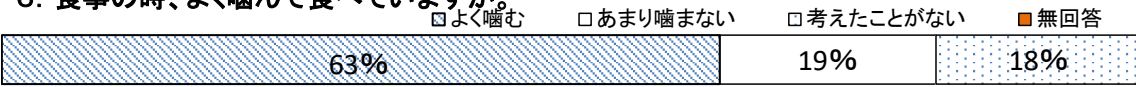
4. ごはんの量はどうか



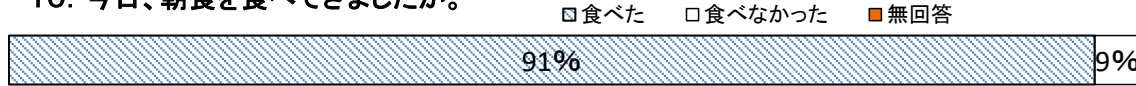
5. パンの量はどうか



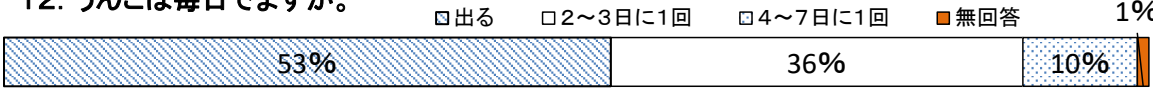
6. 食事の時、よく噛んで食べていますか。



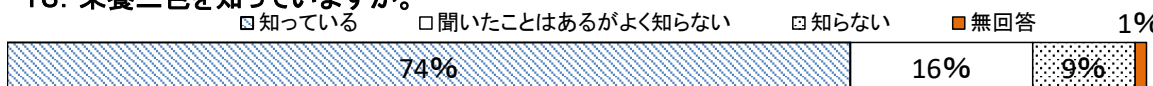
10. 今日、朝食を食べてきましたか。



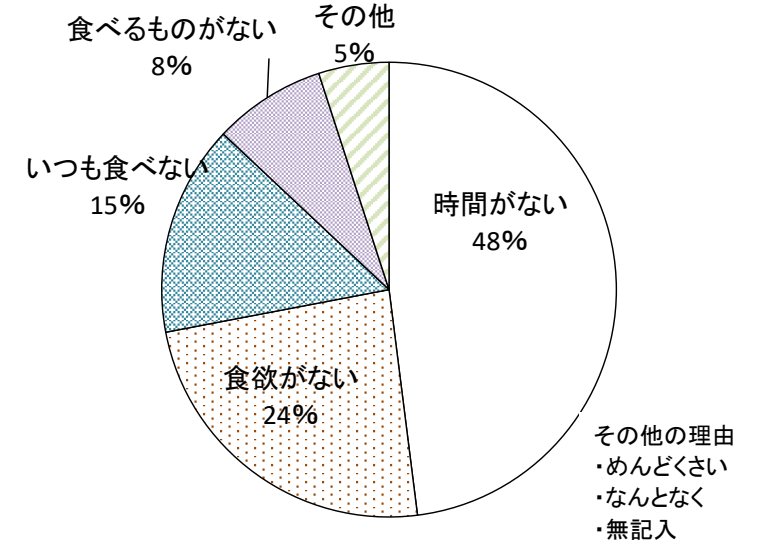
12. うんこは毎日ですか。



13. 栄養三色を知っていますか。

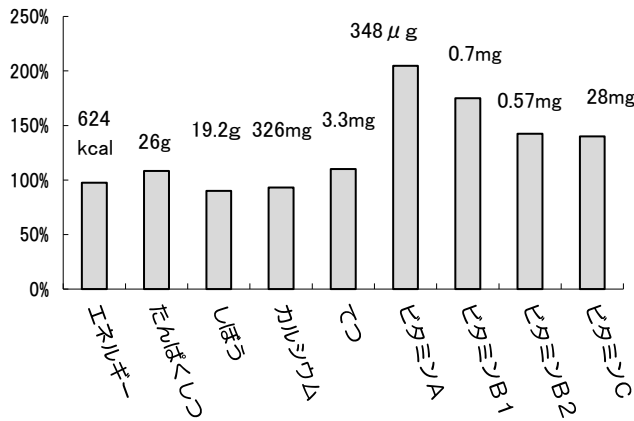


11. 食べなかった理由は何ですか。



7. 好きなもの 8. 嫌いなもの 9. 給食で食べてみたいものは11月の学校給食だよりで紹介します。

10月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

阪南市の「やさしさ集まれ！コロナ対策応援基金」と国の国産農林水産物学校給食提供事業より提供いただきました。

献立名	1日 木	
ぎゅうにゆづ		
パン		
ポークビーンズ		
とりにくのだんごのさつぱり煮		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	638
パン	55	
ポークビーンズ	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
豚肉	10	
人参	10	
大豆	7	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	3	
トマト水煮	3	34.6
トマトケチャップ	3	
ハヤシルウ	5	
コンソメの素	0.5	
鶏肉のさつぱり煮	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	2	
米酢	1.5	
みりん	0.4	
ポイルキャベツ	35	22.6
キャベツ	2	
ウスターソース		

献立名	2日 金	
ぎゅうにゆづ		
ごはん	お月見献立	
新しく豆腐		
さといもだんごのにものおつきみデザート		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	650
ごはん	80	
肉豆腐	40	
冷凍焼き豆腐	30	
豚肉	30	
玉ねぎ	10	
糸こんにゃく	10	
白ねぎ	10	
水菜	10	
濃口しょうゆ	7	
砂糖	3.4	25.9
けずり節	2	
酒	0.5	
菜種油	0.3	
里芋と団子の煮物	25	
白玉餅	25	
里芋	4.2	
淡口しょうゆ	2	
けずり節	1.6	
砂糖	1.6	
お月見デザート	1コ	12.2
お月見デザート	30	

献立名	5日 月		
ぎゅうにゆづ			
ごはん			
けんちん汁			
じゃがいものあげにかつおふりかけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	602	
ごはん	80		
けんちん汁	20		
冷凍豆腐	15		
板こんにゃく	10		
太もやし	10		
チンゲンサイ	10		
人参	10		
油あげ	5		
青ねぎ	5		
たんぱく質		22.7	
淡口しょうゆ	6		
けずり節	3		
酒	1		
じゃがいものあげ煮	50		
じゃがいも	15		
牛肉	10		
平天	3		
さやいんげん	3		
菜種油	4		
濃口しょうゆ	2.1	脂質	
砂糖	1		
みりん	0.3		
かつおふりかけ	1コ		
かつおふりかけ	2		
たんぱく質			17.1

献立名	6日 火	
ぎゅうにゆづ		
パン		
ひよこ豆のスープ		
にくだんごのトマトにアセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	593
パン	55	
ひよこ豆のスープ	30	
玉ねぎ	20	
キャベツ	15	
鶏肉	10	
人参	3	
ひよこ豆	0.7	
パセリ	1	
コンソメの素	0.5	
たんぱく質		23.6
菜種油	0.2	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
鶏ガラスープ	50	
肉団子のトマト煮	30	
ミートボール	10	
トマト水煮	10	
玉ねぎ	0.1	
にんにく	0.5	
脂質		20.4
菜種油	0.5	
砂糖	0.3	
コンソメの素	0.1	
塩	0.01	
こしょう	1コ	
アセロラゼリー	40	

献立名	7日 水	
ぎゅうにゆづ		
パン		
ごはん		
はっほうさい		
新とりにくとなすのもの		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	636
ごはん	80	
八宝菜	30	
玉ねぎ	30	
白菜	20	
豚肉	15	
切りいか	15	
むきえび	10	
人参	10	
しいたけ	10	
たんぱく質		32.8
たけのこ	10	
淡口しょうゆ	4	
菜種油	1	
でん粉	1	
鶏ガラスープ	2	
ごま油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
鶏肉となすの煮物	40	
脂質		15.8
鶏肉	25	
長なす	0.3	
しょうが	2.3	
濃口しょうゆ	0.25	
でん粉	2	
けずり節	1.9	
砂糖	0.5	
酒	0.3	
菜種油	1コ	
パイナップル(缶)	28	

献立名	8日 木	
ぎゅうにゆづ		
けんりょうパン		
コーンラーメン		
フランクフルト		
かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	614
パン	45	
コーンラーメン	45	
冷凍中華めん	15	
焼き豚	10	
玉ねぎ	10	
太もやし	10	
スイートコーン	10	
人参	5	
青ねぎ	5	
たんぱく質		26
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	6.5	
鶏ガラスープ	2	
豚骨スープ	2	
ごま油	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
フランクフルト	1コ	
フランクフルト	40	
脂質		26.8
菜種油	0.5	
海藻サラダ	0.7	
海藻ミックス	20	
キャベツ	5	
人参	5	
和風ドレッシング	5	

献立名	9日 金	
ぎゅうにゆづ		
きのこごはん(げんりょう)		
すまし汁		
あなごのてんぷら		
はくさいのびたし		
お祭り献立		
(あなごは下荘漁協から仕入れました。)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	599
きのこごはんの素	20	
ごはん	70	
すまし汁	20	
冷凍豆腐	15	
焼きかまぼこ	10	
大根	10	
人参	5	
青ねぎ	5	
えのきたけ	0.3	
たんぱく質		25.4
干しわかめ	5	
淡口しょうゆ	3	
けずり節	1コ	
あなご	30	
小麦粉	10	
菜種油	4	
酒	1	
塩	0.1	
白菜の煮びたし	25	
脂質		18.1
白菜	4	
油あげ	1.2	
濃口しょうゆ	0.7	
砂糖	1	
けずり節		

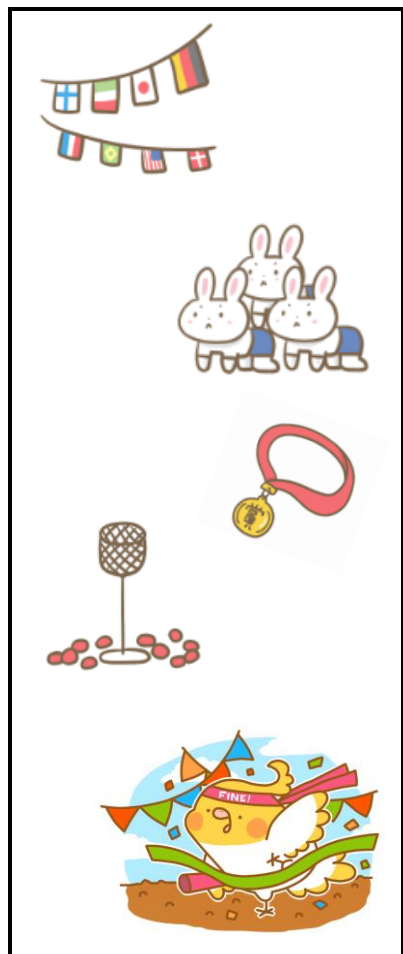
さんだて名 12日 月 きゅうにゅう ごはん カレーライス やさいいため ふくじんづけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	739	
ご飯	80		
・カレーライス			
牛肉	35		
玉ねぎ	40		
じゃがいも	40		
人参	20		
グリーンピース	5		
しょうが	0.8		
にんにく	0.15		たんぱく質
カレールウ	20		
オニオンソテー	10		
トマトケチャップ	4		
鶏ガラスープ	2		26.3
濃口しょうゆ	1		
カレー粉	0.6		
ドライオニオン	0.6		
菜種油	0.5		
こしょう	0.01		
・野菜炒め		脂質	
豚肉	20		
キャベツ	15		
人参	10		
太もやし	10		
濃口しょうゆ	1.3		
菜種油	0.5		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
オイスターソース	0.3		
・福神漬け	8	24.3	

さんだて名 13日 火 きゅうにゅう ごくとうパン やさいスープ さげのフライ ポイルキャベツ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	598	
黒砂糖	5.5		
パン	55		
・野菜スープ			
玉ねぎ	30		
じゃがいも	25		
キャベツ	20		
鶏肉	15		
人参	10		
パセリ	0.5		
鶏ガラスープ	2		たんぱく質
コンソメの素	0.5		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
・鮭のフライ	1コ	29.6	
鮭切身	40		
小麦粉	3		
パン粉	10		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
菜種油	4	脂質	
・ポイルキャベツ			
キャベツ	35		
ウスターソース	2		
		18.6	

さんだて名 14日 水 きゅうにゅう ごはん かふうスープ なにわくろしのぎゅうどん みかん(生)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	626	
ご飯	80		
・華風スープ			
玉ねぎ	30		
冷凍豆腐	20		
焼き豚	10		
太もやし	10		
人参	10		
青ねぎ	5		
春雨	2		たんぱく質
淡口しょうゆ	4.5		
鶏ガラスープ	2		
・なにわ黒牛の牛丼			25.8
なにわ黒牛	40		
玉ねぎ	35		
濃口しょうゆ	3.9		
砂糖	2.3		
白ワイン	0.7		
けずり節	0.2		
昆布	0.2	脂質	
・みかん(生)	1コ		
みかん	80	15.1	

さんだて名 15日 木 きゅうにゅう パン オニオンスープ ポテトピザ だいのくろざとうかけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	611	
パン	55		
・オニオンスープ			
玉ねぎ	30		
鶏肉	15		
人参	10		
パセリ	0.8		
オニオンソテー	20		
塩	0.8		
白ワイン	0.3		たんぱく質
こしょう	0.04		
鶏ガラスープ	0.01		
菜種油	0.5		
・ポテトピザ			27.7
じゃがいも	30		
チーズ	20		
玉ねぎ	10		
ベーコン	10		
ピーマン	3		
ピザソース	3.5	脂質	
菜種油	0.5		
・大豆の黒砂糖がけ		25.3	
炒り大豆	8		
黒砂糖	1.5		
きなこ	0.3		

さんだて名 16日 金 きゅうにゅう ごはん ぶたじる いもたこ きゅうちゃんづけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	583	
ご飯	80		
・ぶたじる			
豚肉	20		
突きこんにやく	10		
白菜	20		
太もやし	10		
人参	10		
ささがきごぼう	10		
油あげ	3		たんぱく質
青ねぎ	5		
赤味噌	6		
白味噌	4		
削り節	3		
・芋たこ		25.4	
泉ダコ	20		
里芋	30		
砂糖	2		
みりん	1		
濃口しょうゆ	3	脂質	
けずり節	1		
・きゅうちゃんづけ		12.9	
きゅうり	20		
しょうが	0.35		
濃口しょうゆ	3.5		
砂糖	1.8		
米酢	1.5		
唐辛子	0.01		



さんだて名 20日 火 きゅうにゅう けんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	659	
パン	45		
・ミートスパゲティ			
スパゲティ	34		
玉ねぎ	40		
合い挽き肉	30		
人参	20		
マッシュルーム	5		
グリーンピース	5		
トマトケチャップ	10		たんぱく質
ウスターソース	5		
トマトピューレ	5		
トマト水煮	5		
サラダ油	1		
赤ワイン	1		
菜種油	0.5		
塩	0.2		
こしょう	0.03		
・フルーツジュレ		23.8	
あわせるゼリー	50	脂質	
黄桃缶	15		
みかん缶	15		
パイナップル缶	10	19	

さんだて名 21日 水 きゅうにゅう なめし ごおりどうふのふくめに かいそうサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	592	
菜めしの素	2.8		
ご飯	80		
・凍り豆腐の含め煮			
凍り豆腐	12		
焼きかまぼこ	15		
里芋	20		
しいたけ	5		
人参	5		
さやいんげん	3		
淡口しょうゆ	7		たんぱく質
砂糖	4.5		
けずり節	2		
みりん	0.5		
・海藻サラダ		24.8	
キャベツ	25		
鶏ささみチャンク	10		
人参	10		
海藻ミックス	1		
和風ドレッシング	6	脂質	
		14.5	

さんだて名 22日 木 きゅうにゅう さつまいもパン ポトフ かわのてりに みかん(生)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	651	
おさつダイス	20		
パン	55		
・ポトフ			
じゃがいも	40		
玉ねぎ	30		
キャベツ	20		
ソーセージ	15		
人参	15		
パセリ	0.3		
濃口しょうゆ	1		たんぱく質
鶏ガラスープ	1		
塩	0.25		
菜種油	0.1		
こしょう	0.02		
・鶏肉の照り煮		29.1	
鶏肉	60		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2.3		
みりん	2		
砂糖	1.9	脂質	
酒	1.5		
でん粉	0.25		
・みかん(生)	1コ		
みかん	80	20.4	

さんだて名 23日 金 きゅうにゅう ごはん たまごスープ はるさめのこもくいため			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	601	
ご飯	80		
・たまごスープ			
鶏卵	30		
焼き豚	5		
玉ねぎ	20		
人参	10		
ほうれん草	10		
淡口しょうゆ	6		
でん粉	1		たんぱく質
鶏ガラスープ	1		
・春雨の五目炒め			21.6
豚肉	20		
春雨	11		
にら	8		
人参	4		
たけのこ	4		
青ねぎ	1.5		
しょうが	1.5		
濃口しょうゆ	3.5	脂質	
砂糖	1.2		
菜種油	1		
酒	0.8	16	

さんだて名 26日 月 きゅうにゅう ごはん わかめスープ ぶたにくのしょうがやき ナムル			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	656	
ご飯	80		
・わかめスープ			
玉ねぎ	30		
焼き豚	10		
太もやし	10		
人参	10		
青ねぎ	5.5		
干しわかめ	0.5		
淡口しょうゆ	5		たんぱく質
鶏ガラスープ	1		
・豚肉のしょうが焼き	1コ		
豚肉	60		
しょうが	0.8		
濃口しょうゆ	7		
砂糖	3		
みりん	0.8		
酒	0.8		
菜種油	0.5		
・ナムル		脂質	
小松菜	25		
大豆もやし	15		
白ゴマ	1		
淡口しょうゆ	1.5		
米酢	0.8		
砂糖	0.7		
ごま油	0.2	22.3	

さんだて名 27日 火 きゅうにゅう パン ミネストローネ ハンバーグ ポイルキャベツ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	602	
パン	55		
・ミネストローネ			
玉ねぎ	30		
キャベツ	20		
ソーセージ	20		
じゃがいも	10		
人参	10		
パセリ	0.5		
トマト水煮	15		たんぱく質
トマトケチャップ	5		
白ワイン	0.5		
塩	0.3		
こしょう	0.01		
コンソメの素	0.5		
鶏ガラスープ	2		
・ハンバーグ	1コ	24.8	
ハンバーグ	60		
菜種油	1		
・ポイルキャベツ		脂質	
キャベツ	35		
ウスターソース	2	24.7	

さんだて名 28日 水 きゅうにゅう たこめし(けんりょう) すまし汁 ちくわのいそべあげ こまつなのにびたし			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	554	
ご飯	70		
泉ダコ	30		
しょうが	1		
淡口しょうゆ	5.6		
酒	2		
・すまし汁			27.4
焼きかまぼこ	10		
大根	10		
人参	5		
青ねぎ	5		
焼き麩	1		
けずり節	3		
淡口しょうゆ	5		
・ちくわの磯部揚げ	1コ		
焼きちくわ	25		
上新粉	6		
青のり	0.28		
菜種油	4		
塩	0.04	脂質	
・小松菜の煮浸し		13.5	
こまつな	30		
油あげ	3		
濃口しょうゆ	1.3		
砂糖	0.6		
けずり節	1		

さんだて名 29日 木 きゅうにゅう パン コーンポタージュ かぼちゃコロッケ イチゴジャム			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	613	
パン	55		
・コーンポタージュ			
クリームコーン	30		
玉ねぎ	20		
人参	10		
さつまいも	10		
パセリ	0.5		
牛乳	25		
ポタージュの素	8		たんぱく質
生クリーム	3		
粉チーズ	3		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
・肉団子のおろし煮		21.9	
ミートボール	40		
大根	30		
青ねぎ	3		
濃口しょうゆ	2		
砂糖	0.7	脂質	
酒	0.5		
けずり節	1		
・イチゴジャム	1コ		
イチゴジャム	10	21.7	

さんだて名 30日 金 きゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ ハロウィンゼリー			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	638	
ご飯	80		
・中華スープ			
焼き豚	15		
白菜	15		
玉ねぎ	20		
人参	10		
青ねぎ	5		
しいたけ	3		
春雨	2		たんぱく質
淡口しょうゆ	5		
鶏ガラスープ	2		
・かぼちゃコロッケ	1コ		
かぼちゃコロッケ	60		
菜種油	3		
・ポイルキャベツ		19.6	
キャベツ	35		
ウスターソース	2		
・ハロウィンゼリー	1コ		
ハロウィンゼリー	22	脂質	
		14.4	