

月	火 10	水 11	木 12(Aグループ対応)	金 13
<p>「春を感じる食べ物を味わいましょう」</p> <p>春は、さまざまな生命が芽吹く季節で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどんなど少し苦みのある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。</p> <p>4月の給食で使用予定の春の食材を紹介します！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツ ・新玉ねぎ ・新じゃがいも ・たけのこ ・アスパラガス ・スナップえんどう ・グリーンピース ・鱈 <p>他にも「いちご」や「甘夏」なども春の食べ物です。</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 米</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>チキンナゲット (冷)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 スナップえんどう 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>今日から給食が始まります！ 一年間よろしくお願ひします。</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 884 27.9 27.2 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>米 黄</p> <p>粟飯 (食缶)</p> <p>大根なめしのもと 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 青ねぎ 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄</p> <p>きざみうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>ミンチカツ (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 862 31.0 21.1 3.9</p>	<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ごはん 黄 米</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 大根 赤 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミン) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷)</p> <p>卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>焼き豚とキャベツの和え物(冷)</p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>のりの佃煮 (冷)</p> <p>のりの佃煮 赤</p> <p>クラスごと袋に入れていま</p> <p>ぎょうま汁 (食缶)</p> <p>大根 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 さつまいも 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>みかんゼリー</p> <p>みかんゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 744 25.6 9.2 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 米</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 891 32.5 26.0 4.1</p>
	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 米</p> <p>鶏肉の甘酢漬(温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 酒 赤 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 酢 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄</p> <p>切干天根の カレー炒め(温)</p> <p>豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 にんじん 緑 切干大根 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 じゃがいも 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 896 31.4 29.0 2.2</p>	<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ごはん 黄 米</p> <p>ハンバーグBBQソース (温)</p> <p>ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>アスパラソテー (温)</p> <p>アスパラガス 緑 ベーコン 赤 キャベツ 緑 塩 黄 こしょう 黄 コンソメ 黄</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 赤 出し昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 704 24.4 13.2 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>カレーコロッケ (冷)</p> <p>カレーコロッケ 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩 黄</p> <p>ごぼうサラダ (冷)</p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>(基本献立) チョコクリーム (冷)</p> <p>チョコクリーム 黄</p> <p>(Aグループ) ジヤム (冷)</p> <p>イチゴジャム 黄</p> <p>クラスごと袋に入れていま</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 729 20.5 30.4 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん 黄 米</p> <p>みそカツ (温)</p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p>和風スパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 赤</p> <p>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里芋 黄 にんじん 緑 大根 赤 油揚げ 赤 こんにゃく 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 702 19.4 18.6 2.5</p>

4月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) (エネルギーの25%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	807	28.2	22.1	3.3	282	3.8	195	0.70	0.48	34	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。

米
キャベツ
玉ねぎ

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

月	火	水	木	金
23	24 (Aグループ対応)	25	26	27
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>さわらのかば焼き (温)</p> <p>さわら 赤 土生姜 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>ブランケットソーセージ (温)</p> <p>フランクフルト(T) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>玉ねぎとじゃがいものみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>「鱈(さわら)」 漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特徴です。</p> <p>エネルギー (kcal) 862 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 25.7 塩分 (g) 3.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>中華丼 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄</p> <p>スパゲティサラダ (冷)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ハム 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>(基本献立) オムレツ (冷)</p> <p>オムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>(Aグループ) 蒸ししゅうまい (冷)</p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 21.0 塩分 (g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>コーンみそラーメン (麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>コーンみそラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>ジャム</p> <p>イチゴジャム 黄</p> <p>クラスごと袋に入れています。</p> <p>エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 22.9 塩分 (g) 5.3</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤 土生姜 赤 にんにく 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>キャベツのソテー (温)</p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>じゃがいものカレーきんぴら (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 黄 牛ひき肉 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>ちやんこ煮 (食缶)</p> <p>つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 白菜 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 土生姜 赤 鶏ガラスープ 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 塩 赤 昆布だし 赤</p> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 こしょう 黄</p> <p>若竹汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 わかめ 赤 たけのこ 赤 豆腐 赤 にんじん 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>クラスごと袋に入れています。</p> <p>エネルギー (kcal) 882 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 25.8 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>チキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 さとう 黄 赤ワイン 黄</p> <p>ほうれん草のソテー (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 17.9 塩分 (g) 2.8</p>



生徒のみなさんへ

中学校給食について

ごはん

温

温かいおかずは、各校の配膳室のスチームコンベクションオーブンで再加熱して、温かい状態で提供します。

冷

冷たい状態で提供するおかずです。

お椀

食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

牛乳

紙パックです。

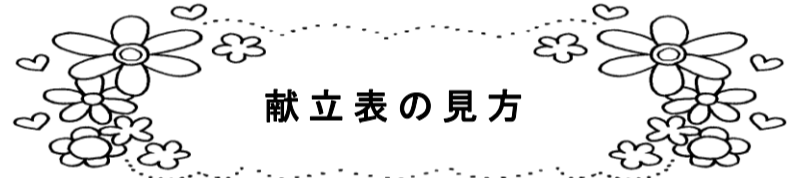
- ☆ 給食は、毎日、牛乳がつきます。アレルギー等で牛乳が飲めない場合はお茶に変更しています。
- ☆ 月に二回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)
- ☆ 毎日「はし」を持ってきてください。毎日きれいに洗って持ってきてください。スプーンのある日は献立表にスプーンの絵を載せていますので、献立表を確認し、忘れず持ってきてください。

お願い

中学校給食は、ごはんやおかずをお弁当箱に1人分ずつ盛りつけられています。片づけの時に、割りばしや牛乳のストロー、ドレッシングの空袋等をお弁当箱に入れると、お弁当箱を洗う機械の故障につながります。給食で出たゴミは、お弁当箱に入れないで、クラスごとにビニール袋にまとめて配膳室に返すようにしてください。

※給食費についてのお願い

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。



献立表の見方

(基本献立)	(Aグループ)
三色そばろ丼 (温)	そばろ丼 (温)
豚ひき肉 赤	豚ひき肉 赤
鶏ひき肉 赤	鶏ひき肉 赤
にんじん 緑	にんじん 緑
グリーンピース 緑	グリーンピース 緑
ゆで塩 黄	ゆで塩 黄
炒り卵 赤	土生姜 緑
土生姜 緑	しょうゆ 黄
しょうゆ 黄	酒 黄
酒 黄	みりん 黄
みりん 黄	さとう 黄
さとう 黄	

栄養三色

黄...エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)
赤...からだつくるもとになる (たんぱく質・無機質)
緑...からだの調子をとのえる (ビタミン)

アレルギー対応献立がある日は、基本献立は(基本献立)、アレルギー対応献立は(Aグループ)・(Bグループ)・(Cグループ)と横並びに載せています。他の献立は基本献立もアレルギー対応献立も同じです。

アレルギー対応献立

- ・ Aグループ・・・「卵・乳」を使用していません。
- ・ Bグループ・・・「えび・かに」を使用していません。
- ・ Cグループ・・・「ごま・カシューナッツ」を使用していません。

きょうだい献立

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)

