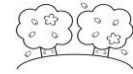




Table with columns for Day (日・曜), Allergy (アレルギー), Dish Name (献立名), Food Category (食品と はたらき), Seasoning (調味料 など), and Energy/Calories (エネルギー). Rows include dates from 10 (火) to 24 (火) with various menu items like 'ごはん', 'ぎゅうにゅう', 'カレー', etc.



| 日・曜       | はしの日 | アレルギーなど    | 献立名<br>さかなはほねにきをつけてたべましょう<br>パンはちぎってたべましょう<br>よくかんでたべましょう | 食品 と はたらき                  |                           |                              | 調味料 など<br>( )は、下処理で使用します。 | ちゅうがくねんのえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
|-----------|------|------------|---|----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|---|
|           |      |            |   | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま    | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま | からだのちようしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま |                           |   |
| 25<br>(水) | ■    |            | コッペパン   | コッペパン                      |                           |                              |                           | 615   |
|           |      | ■          | ぎゅうにゅう  |                            | ぎゅうにゅう                    |                              |                           |   |
|           |      |            | きつねうどん  | うどん<br>あげ                  | うどん<br>とりにく               | はくさい、たまねぎ、にんじん               | けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ      | 22.9  |
|           |      |            | えんどうまめのかきあげ(1こ)   | さつまいも、こむぎこ<br>かたくりこ、なたねあぶら |                           | たまねぎ、にんじん、えんどうまめ             | かつおだし、みりん、しょうゆ            | 19.7  |
|           |      |            | いちごジャム(1ふくろ)  | いちごジャム                     |                           |                              | しお                        | 2.5   |
| 26<br>(木) | ■    |            | ごはん   | ごはん                        |                           |                              |                           | 599   |
|           |      | ■          | ぎゅうにゅう  |                            | ぎゅうにゅう                    |                              |                           |   |
|           |      |            | ちゃんこに   |                            | あらびきつくね、とうふ<br>あぶらあげ      | たまねぎ、にんじん、はくさい、あおなづき         | とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお   | 25.5  |
|           |      |            | しろみざかなのムニエル(1きれ)  | こむぎこ、なたねあぶら                | ホキ                        |                              | カレーこ、しお、こしょう              | 15.7  |
| 27<br>(金) |      |            | きゅうりのあまず  | ごまあぶら、さとう                  |                           |                              | す、しょうゆ                    | 2.7   |
|           | ■    |            | ごはん   | ごはん                        |                           |                              |                           | 594   |
|           |      | ■          | ぎゅうにゅう  |                            | ぎゅうにゅう                    |                              |                           |   |
|           |      |            | たけのこのすましじる  | かたくりこ                      | とりにく、とうふ、わかめ              | たけのこ、だいこん、たまねぎ、にんじん          | けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん         | 22.2  |
|           |      | あげぎょうざ(2こ) | こむぎこ、なたねあぶら<br>さとう  | ぎょうざF                      |                           | しょうゆ、す                       | 15.1                      |   |
|           |      | にまめ        | きんときまめ、さとう  |                            |                           | しょうゆ、しお                      | 1.7                       |   |

～泉南市の小学校給食について～

<副食(おかず)>

学校給食センターでは、小学校10校分の副食(おかず)を調理して  
います。

食材の納入から、調理・洗浄・消毒にいたるまで、安心安全な学校  
給食を提供するため、細心の注意を払いながら作業を行っています。

<主食>

- 牛乳(毎日)
- ごはん(火・木・金曜日)
- パン(月・水曜日)



牛乳・パンは、(公財)大阪府学校給食会から購入、炊飯も(公財)大阪府  
学校給食会に委託しており、それぞれの製造工場は次のとおりです。

- 牛乳 … 北庄司牛乳処理場(泉南市)
- パン … 川崎製パン・製麺株式会社(貝塚市)
- 炊飯 … 泉佐野給食事業協同組合(泉佐野市)

献立表の見方

○はしの日

「スプーンなし」の記載が  
ある日は、はしのみで、  
スプーンはつきません。  
(1年生の1学期は、毎日  
はしとスプーンがつきます。)

| 日・曜      | アレルギーなど |   |       |
|----------|---------|---|-------|
|          | 卵       | 乳 | ヒスタミン |
| 1<br>(木) |         | ■ | ★     |

○食物アレルギーなどについて

- <卵を使用している献立>  
卵の欄に ★印
- <乳を使用している献立>  
乳の欄に ■印
- <ヒスタミンが多い食材を使用している献立>  
ヒスタミンの欄に ヒ印

○きょうだいこんだて

小学校と中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。)

○使用食品

献立ごとに使用している食品を、体の中でのはたらきに分けて記載しています。

| 食品 と はたらき    | 調味料 など                  |                              |  |
|--------------|-------------------------|------------------------------|--|
|              | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま    | からだのちようしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま                             |
| ごはん          |                         |                              |  |
| じゃがいも、なたねあぶら | ぶたひきにkW                 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー<br>かぼちゃ、セロリ | とりガラスープ、カレーフレークS<br>カレーフレークN、ウスターソース<br>のうこうソース、トマトケチャップ |



地産地消とは?



地産地消とは、地元でとれたものを、その土地で食べるといいます。  
地元でとれたものは新鮮で、それを食べることは、体によいとされて  
います。  
泉南市から20km圏内の産地のものを地産地消として取り扱い、使用予定  
の場合、献立表に太字で記載しています。  
また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と  
記載しています。

えんどうまめ さやむき体験



25日(水)の「えんどう豆のかきあげ」に使用するえんどうまめは、  
子どもたちにさやむき作業を行ってもらいます。  
今が旬のえんどうまめには、カロテンやビタミンC、食物繊維が多く  
含まれています。旬の味を味わってみましょう。

給食費についてお願い

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる  
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。

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                    | 塩分 g  |
|----------------|------------|---------|-------------------------|-------|
| 泉南市摂取量(中学年 平均) | 612        | 22.2    | 20.2                    | 2.3   |
| 学校給食 摂取基準(※)   | 640        | 24.0    | (エネルギーの25~30%)<br>18~21 | 2.5未満 |

(※) 学校給食摂取基準・・・学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な  
栄養量の基準(全国的な平均値)

