



月	火	水	木	金
 <p>冷たい清涼飲料</p> <p>冷たい清涼飲料は実際より甘さを感じにくくなりますので、飲みすぎでまがちです。</p> <p>かみ飲み注意!</p> <p>かまない人が増えています!</p> <p>みなさんは、よくかんで食事をしていますか? やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、肥満を防止し、脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。</p> 	<p>1(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> チャブチエ (温)</p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 白ごま 黄 ごま油 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b> チャブチエ (温)</p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>スパゲティサラダ</b> (冷)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 なたね油 黄 こしょう 黄 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p><b>ポークウインナー</b> (温)</p> <p>ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>黄桃缶</b> (冷)</p> <p>黄桃缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 881    たんぱく質 (g) 29.7    脂質 (g) 26.8    塩分 (g) 2.7</p>	<p>2</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>カレーライス</b> (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 黄 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><b>ミンチカツ</b> (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物</b> (温)</p> <p>ベーコン 赤 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 緑 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 897    たんぱく質 (g) 26.2    脂質 (g) 28.7    塩分 (g) 3.3</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>
	<p>7</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>わかめごはん</b></p> <p>米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p><b>みそカツ</b> (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><b>ゆでキャベツ</b> (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>天根のスープ</b> (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 大根 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 豆腐 赤 干しいたけ 赤 しめじ 赤 春雨 黄 青ねぎ 緑 鶏・豚骨スープ 緑 ガラスープ 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>ベーコンポテト</b> (温)</p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 黄 ベーコン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>柏もち</b></p> <p>柏もち 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 757    たんぱく質 (g) 23.2    脂質 (g) 20.7    塩分 (g) 4.1</p>	<p>8(Aグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>セルフチキンライス</b> (温)</p> <p>鶏肉 赤 酒 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイオン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p><b>きのこソテー</b> (冷)</p> <p>しめじ 緑 エリンギ 緑 キャベツ 緑 とうもろこし 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> オムレツ (温)</p> <p>オムレツ 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b> チキンナゲット (温)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄</p> <p><b>みかん缶</b> (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p><b>野菜スープ</b> (食缶)</p> <p>ベーコン 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 大根 緑 ブロッコリー 緑 コンソメ 緑 野菜ブイオン 緑 こしょう 赤</p> <p><b>タルタルはクラスごと袋に入れてあります。</b></p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>ポパイシチュー</b> (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 緑 ほうれん草 緑 コンソメ 緑 シチューフレーク 黄 なたね油 黄 ホワイトペッパー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 823    たんぱく質 (g) 28.1    脂質 (g) 21.1    塩分 (g) 3.5</p>	<p>9</p> <p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p><b>サーモンフライ</b> (温)</p> <p>サーモンフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p><b>マカロニソテー</b> (温)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>かぼちゃ挽肉フライ</b> (温)</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>キムチとらの炒め物</b> (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>豚汁</b> (食缶)</p> <p>豚肉 赤 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 847    たんぱく質 (g) 27.7    脂質 (g) 33.5    塩分 (g) 3.3</p>	<p>10</p> <p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>かぼちゃ挽肉フライ</b> (温)</p> <p>かぼちゃ挽肉フライ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>キムチとらの炒め物</b> (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p><b>豚汁</b> (食缶)</p> <p>豚肉 赤 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 786    たんぱく質 (g) 22.7    脂質 (g) 16.0    塩分 (g) 3.2</p>

<p>14(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> ピピンバ (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 ごま油 黄 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b> ピピンバ (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 青ねぎ 緑</p> <p><b>ワカメスープ</b> (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 豆腐 赤 ワカメ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 赤</p> <p><b>揚げしゅうまい</b> (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 747    たんぱく質 (g) 24.5    脂質 (g) 24.1    塩分 (g) 2.4</p>	<p>15</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>スパイシーチキン</b> (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>切干大根の炒め煮</b> (温)</p> <p>切干大根 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 削り節 赤</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 832    たんぱく質 (g) 32.0    脂質 (g) 26.4    塩分 (g) 3.5</p>	<p>16</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>野菜炒め</b> (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><b>さばの煮付け</b> (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> <p><b>ポテトサラダ</b> (冷)</p> <p>ハム 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 黄 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><b>ミニゼリー</b> (冷)</p> <p>みかんゼリー 黄 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 841    たんぱく質 (g) 29.0    脂質 (g) 25.5    塩分 (g) 2.2</p>	<p>17</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>和風スパゲティ</b> (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 黄</p> <p><b>チキンナゲット</b> (温)</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><b>もやしの和え物</b> (冷)</p> <p>もやし 緑 チンゲン菜 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><b>ふりかけ</b> (冷)</p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 777    たんぱく質 (g) 24.1    脂質 (g) 21.6    塩分 (g) 2.0</p>	<p>18</p> <p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>肉じゃが</b> (温)</p> <p>豚肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p><b>蒸ししゅうまい</b> (温)</p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>すまし汁</b> (食缶)</p> <p>豆腐 赤 かまぼこ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 713    たんぱく質 (g) 21.8    脂質 (g) 8.0    塩分 (g) 2.2</p>
---	---	--	--	---

月		火		水		木		金											
21		22		23		24		25											
生乳 赤	パン 赤 コッパン 黄	生乳 赤	ご飯 赤 米 黄	生乳 赤	ご飯 赤 米 黄	生乳 赤	ご飯 赤 米 黄	生乳 赤	ご飯 赤 米 黄										
煮込み風ハンバーグ (温)	フライドポテト (温)	酢豚 (温)	ほうれん草とベーコンのソテー (温)	鶏肉の甘酢漬 (温)	粉ふきいも (温)	ハヤシライス (食缶)	麻婆豆腐 (温)	春巻き (温)											
サンバーク 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 グリーンピース 緑 しめじ 緑 デミグラスソース 黄 トマトケチャップ 黄 トマトピューレ 黄 ウスターソース 黄 なたね油 黄	じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄	豚肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 酢 黄 塩 黄	とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 赤 ベーコン 赤 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄	鶏肉 赤 塩 赤 酒 赤 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 黄 酢 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄	じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄	豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄	豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄	春巻き 赤 なたね油 黄	れんこんサラダ (冷)										
トマトとマカロニのスープ (食缶)		きゅうりの浅漬け風 (冷)	チキンウインナー (冷)	金平ごぼう (冷)	ふりかけ (冷)	白身魚のバジルフライ (冷)	大根サラダ (冷)	フルーツカクテル (冷)											
ウインナー 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 マカロニ 黄 トマト缶 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄		きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 土生姜 緑 昆布パウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 塩 黄	チキンウインナー 赤 なたね油 黄	豚肉 赤 ごぼう 緑 にんじん 赤 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄	ゆかり 緑	白身魚のバジルフライ 赤 なす 黄	大根 緑 ハム 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 青じそドレッシング (小袋) 黄	りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄											
エネルギー (kcal) 763	たんぱく質 (g) 28.1	脂質 (g) 27.0	塩分 (g) 3.7	エネルギー (kcal) 821	たんぱく質 (g) 32.6	脂質 (g) 21.6	塩分 (g) 2.9	エネルギー (kcal) 823	たんぱく質 (g) 29.0	脂質 (g) 25.1	塩分 (g) 2.6	エネルギー (kcal) 869	たんぱく質 (g) 32.5	脂質 (g) 23.1	塩分 (g) 3.2	エネルギー (kcal) 873	たんぱく質 (g) 26.5	脂質 (g) 30.5	塩分 (g) 2.2
コーヒー牛乳 赤	ご飯 赤 米 黄	生乳 赤	ご飯 赤 米 黄	生乳 赤	ご飯 赤 米 黄	生乳 赤	ご飯 赤 米 黄	生乳 赤	ご飯 赤 米 黄										
チキンカツ (温)	小松菜とベーコンのソテー (温)	カレーうどん (温)	フランクフルトソーセージ (温)	ビーフコロッケ (冷)	キャベツの昆布和え (冷)	さわらのかば焼き (温)	チンジャオロース (温)	虎豆の甘露煮 (冷)	にんじんシリシリ (冷)										
チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄	小松菜 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄	うどん 黄	フランクフルト 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	ビーフコロッケ 赤 なたね油 黄 とんかつソース (小袋) 黄	キャベツ 緑 ゆで塩 黄 にんじん 緑 塩昆布 赤 しょうゆ 黄	さわら 赤 土生姜 緑 酒 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄	牛肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 黄 たけのこ 緑 ピーマン 緑 にんにく 黄 なたね油 黄 オイスターソース 黄 さとう 黄 片栗粉 黄	虎豆 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 塩 黄	にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄										
ミートスパゲティ (温)	コーンときのこのスープ (食缶)	カレーうどん(汁・具) (食缶)	ちゃんこ煮 (食缶)																
スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 トマト缶 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 なたね油 黄	玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 豆腐 赤 青ねぎ 緑 土生姜 緑 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄	豚肉 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 赤 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤	つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 土生姜 緑 鶏ガラスープ 緑 酒 緑 しょうゆ 緑 こしょう 緑 塩 緑 昆布だし 緑																
エネルギー (kcal) 871	たんぱく質 (g) 32.1	脂質 (g) 22.2	塩分 (g) 2.9	エネルギー (kcal) 880	たんぱく質 (g) 30.0	脂質 (g) 22.3	塩分 (g) 3.4	エネルギー (kcal) 785	たんぱく質 (g) 25.6	脂質 (g) 20.1	塩分 (g) 3.4	エネルギー (kcal) 856	たんぱく質 (g) 33.0	脂質 (g) 26.1	塩分 (g) 2.2				

## 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、体によいとされています。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。

5月の地産地消野菜は

玉ねぎ  
キャベツ

牛乳を飲み残していませんか?  
半分(100ml)を残して捨てた場合…

魚が住める水にするには  
ペットボトル(1ℓ)×2800本 必要です

牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

### 5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	824	28.3	24	3.0	296	4.5	241	0.78	0.51	28	4.4
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

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。

### ※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。

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