



日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	食品と はたらき			調味料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (火)	■		ごはん	ごはん				627
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.6
			みそおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	とりにく、あつあげ、ちくわみそ	だいこん、グリーンピース、にんじん	みりん、しょうゆ、けずりぶし	17.8
			ポークしゅうまい(2こ) やさいとざっこのふりかけ(1ふくろ)	なたねあぶら	しゅうまい		ふりかけ(やさいとざっこ)	2.1
2 (水)	■		コッペパン	コッペパン				629
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.3
			ぎゅうひきにくカレー	じゃがいも、はちみつ、なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー グリーンピース	カレーフレークN、カレーフレークS、 ガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、 トマトケチャップ	22.6
			ごぼうのからあげ あおりんごゼリー(1こ)	こむぎこ、なたねあぶら ゼリー(あおりんご)		ごぼう	しお、からあげこ、(す)	2.8
7 (月)	■		コッペパン	コッペパン				609
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.1
			にゅうめんじる	ビーフン	とりにく、とうふ	はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、 しめじ、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、さけ、しお	23.0
			みそかつ(1こ) きゅうりのあまず	こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ ごまあぶら、さとう	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ す、しょうゆ	3.1
8 (火)	■		ごはん	ごはん				624
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.2
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、こんにやく、さとう、なたねあぶら おつゆふ	とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	22.3
			ポークウインナー(2ほん) ごぼうサラダ	なたねあぶら さとう、エッグケア	ウインナーK		ごぼう、にんじん しょうゆ、しお、(す)	1.9
9 (水)	■		コッペパン	コッペパン				655
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.9
			ポパインチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	ソーオニオン、たまねぎ、にんじん、 <b>ほうれんそう</b>	シチューフレーク(27ひんもく)を しようしていません。 シチューフレーク、チキンブイヨン、こしょう	26.6
			わふうハンバーグ(1こ) みかんのかんづめ	なたねあぶら、かたくりこ さとう	チキンとポークのハンバーグ	ソーオニオン	しょうゆ、みりん、さけ、す みかんかんづめ	2.7
10 (木)	■		ごはん	ごはん				599
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.5
			ぶたじる	じゃがいも	ぶたにくW、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし	16.0
			しろみぎかなのトマトソースかけ(1きれ) ちんげんさいのソテー	こむぎこ、なたねあぶら さとう、かたくりこ なたねあぶら、さとう	ホキ ベーコン		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ しお、こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	2.4
11 (金)	■		ごはん	ごはん				599
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.9
			ながいものすりながし	ながいも	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、 <b>あおねぎ</b>	しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし、だしこんぶ	18.7
			まいたけのかきあげ(1こ) ツナそぼろ	さつまいも、こむぎこ、 かたくりこ、なたねあぶら さとう		たまねぎ、にんじん、まいたけ ツナ	しお しょうゆ、さけ、みりん	1.7
14 (月)	■		コッペパン	コッペパン				595
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.3
			やさいのミートソースに	マカロニ、さとう なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 グリーンピース、かぼちゃ、トマトかん	トマトビュレ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ、とりガラスープ、 とんこつスープ	19.3
			フライドポテト	じゃがいも、こむぎこ なたねあぶら			しお、からあげこ	2.4
15 (火)	■		ごはん	ごはん				644
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.4
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さとも	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 <b>こまつな</b> 、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	20.3
			さばのこうばいに(1きれ) きりぼしだいこんのいりに	さとう	さば ちくわ、あぶらあげ	つちしょうが、 <b>うめぼし</b> きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、かつおだし、しお	2.7
16 (水)	■		コッペパン	コッペパン				598
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.7
			ポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、 ブロッコリー	とりガラスープ、しょうゆ、とんこつスープ しお、こしょう	23.6
			れんこんフライ チョコクリーム	こむぎこ、パンこ、 なたねあぶら チョコクリームM		れんこん	しお	2.1

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	塩分 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	612	22.1	20.8	2.3
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 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人あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)

給食費について

給食費に未納が発生した場合は、食材費に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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、上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)



(問い合わせ先)

学校給食センター

☎ : 072-484-1389



日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など	ちゅうがくねん のえいようか
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
17 (木)	■		ごはん	ごはん				574
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なめこのみそしる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし	19.4
			チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー			20.7
18 (金)	■		ごはん	ごはん				584
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゃんこに		とうふ、あぶらあげ あらびきつくね	たまねぎ、にんじん、はくさい、 <b>あおねぎ</b> 、つちしょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお	23.8
		★	オムレツ	なたねあぶら	オムレツ			18.7
		ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう、なたねあぶら	ぶたにくW、みそ	キャベツ、たけのこ、つちしょうが <b>あおねぎ</b> 、にんにく	しょうゆ、しお、こしょう、とんこつスープ	2.2	
21 (月)	■		コッペパン	コッペパン				567
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、 ブロッコリー、しめじ、つちしょうが、 <b>あおねぎ</b>	ガラスープ、とり・とんこつスープ しょうゆ、しお、こしょう、さけ	21.6
			しろみざかなのパジルフライ(1こ)	なたねあぶら	ホキのパジルフライ			18.9
22 (火)	■		ごはん	ごはん				687
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チキンカレー	じゃがいも、はちみつ、 なたねあぶら	とりにく、とりひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 グリーンピース	カレーフレークN、カレーフレークS、 とりガラスープ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ	23.4
			ぎょかいナゲット	なたねあぶら	ぎょかいナゲット			23.2
23 (水)	■		こくとうパン	こくとうパン				2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ		にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ ブロッコリー	チキンイオン、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお	19.4
			にくだんごのあまず	なたねあぶら、さとう、 かたくりこ	ミートボールT		しょうゆ、トマトケチャップ、す	21.7
24 (木)	■		ごはん	ごはん				2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	ガラスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお とり・とんこつスープ、とんこつスープ、こしょう す、しょうゆ	20.3
			やきぎょうざ(2こ)	なたねあぶら、さとう	ぎょうざF			18.6
25 (金)	■		ごはん	ごはん				2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			720
			マーボー豆腐	さとう、かたくりこ なたねあぶら	ぶたにくW、とうふ、みそ ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ グリーンピース、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とんこつスープ しょうゆ	24.2
			はるまき(1こ)	なたねあぶら	はるまき			29.2
	にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2.4		
28 (月)	■		コッペパン	コッペパン				609
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶたにくとはくさいのスープ	はるさめ	ぶたにくW、とうふ あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 <b>ごまつな</b> えのきたけ、 <b>あおねぎ</b> 、つちしょうが	とり・とんこつスープ、しょうゆ、さけ、 くろこしょう、しお、ガラスープ	26.6
			チキンカツのデミソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	チキンカツ		トマトケチャップ、ウスターソース あかワイン、デミグラスソース	24.0
29 (火)	■		パイナップルのかんづめ			パイナップル		3.0
			ごはん	ごはん				590
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			うめわん		かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、しめじ、たまねぎ ほししいたけ、 <b>ごまつな</b> 、うめぼし	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、みりん	22.1
		てりやきハンバーグ(1こ)	なたねあぶら、さとう、 かたくりこ	ハンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	17.6	
		ちゅうかサラダ	はるさめ、ごまあぶら、 なたねあぶら、さとう		キャベツ、とうもろこし、にんじん	しお、しょうゆ、す	2.4	
30 (水)	■		コッペパン	コッペパン				566
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きざみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	だしこんぶ、みりん、しょうゆ、けずりぶし しめじ	22.9
			ちくわのてんぷら(2ほん)	こむぎこ、かたくりこ、 なたねあぶら	ちくわ			17.5
		イチゴジャム(1ふくろ)	イチゴジャム				2.4	
31 (木)	■		ごはん	ごはん				572
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			キャベツのようふうみそしる	じゃがいも	ベーコン、とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	とりガラスープ	17.2
			やさいのかきあげ(1こ)	さつまいも、こむぎこ、 かたくりこ、なたねあぶら		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	しお	16.0
		とらまめのにまめ	とらまめ、さとう			しょうゆ、しお	1.5	

ちさん ちしょう  
**地産地消**  
とは?

じもととれたものを、その土地で食べるといいます。  
泉南市から20km圏内の産地のものを地場産として取り扱い、  
使用予定の場合、太字で掲載しています。



がつ にち すい  
4月25日(水)の「えんどう豆のかき揚げ」に使用したえんどう豆は、  
おのしんしょうがっこう ねんせい ねんせい しんげしょうがっこう ねんせい ねんせい  
雄信小学校の1年生・6年生と新家小学校の1年生・2年生  
なるたきしょうがっこう ねんせい  
鳴滝小学校の1年生がさやむきをしてくれました。ありがとうございました。

