

月	火	水	木	金	
	9	10	11	12	
<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 ・鯖 <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>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>コロック (温) 黄</p> <p>ピーコロック 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています。)</p> <p>豚肉と白菜のスープ (食缶) 赤</p> <p>豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 赤 春ねぎ 緑 なるとかまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 緑 ガラスープ 緑 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>マカロニソテー (温) 黄</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 ツナ 赤 トマト缶 緑 トマトピューレ 緑 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>エネルギー (kcal) 828 たんぱく質 (g) 25.6 脂質 (g) 22.9 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーライス (食缶) 黄</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 黄 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>チキンカツ (温) 赤</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温) 緑</p> <p>チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 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) 913 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 29.1 塩分 (g) 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>わかめごはん 黄</p> <p>わかめごはんのもと</p> <p>きざみうどん(種) (温) 黄</p> <p>うどん</p> <p>ミンチカツ (温) 赤</p> <p>ミンチカツ 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</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶) 赤</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 赤 春ねぎ 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>お米のババロア 黄</p> <p>お米のババロア 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 911 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 23.7 塩分 (g) 4.1</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>野菜炒め (温) 赤</p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 キャベツ 赤 もやし 赤 玉ねぎ 黄 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 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) 赤</p> <p>さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>のっぺい汁 (食缶) 黄</p> <p>里芋 黄 にんじん 緑 だいこん 赤 油揚げ 赤 桜かまぼこ 赤 こんにやく 黄 春ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 758 たんぱく質 (g) 25.3 脂質 (g) 17.2 塩分 (g) 3.3</p>	
	15	16	17(Bグループ対応)	18(Cグループ対応)	19
	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>みそカツ (温) 黄</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>粉ふきいも (温) 黄</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>切干大根とツナのソテー (冷) 赤</p> <p>ツナ 赤 にんじん 緑 チンゲン菜 緑 切干大根 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) 緑</p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>やさいゼリー (学校配送) 黄</p> <p>やさいゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 708 たんぱく質 (g) 16.6 脂質 (g) 17.1 塩分 (g) 2.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>煮込み風ハンバーグ (温) 赤</p> <p>ハンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 赤 ダイストマト 緑 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>イタリアンスパゲティ (温) 黄</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ハム 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>野菜の味噌汁 (食缶) 赤</p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 スナップえんどう 赤 油揚げ 赤 春ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ 緑</p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 760 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 18.8 塩分 (g) 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッパン</p> <p>(基本献立) エビカツ (温) 赤</p> <p>エビカツ 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</p> <p>(Bグループ) ササミフライ (温) 赤</p> <p>ササミフライ(I) 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</p> <p>アスパラ 緑</p> <p>キャベツソテー (温) 赤</p> <p>アスパラガス 赤 ベーコン 赤 キャベツ 緑 塩 黄 こしょう 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄</p> <p>チリビニズ (食缶) 黄</p> <p>白いんげん豆 黄 大豆 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 プロッコリー 緑 にんにく 緑 ソテーオニオン 緑 デミグラスソース 緑 チリペッパー 緑 ガラスープ 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 トマトケチャップ 黄 トマトピューレ 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 33.8 塩分 (g) 3.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>麻婆豆腐 (温) 赤</p> <p>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 春ねぎ 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</p> <p>フライドポテト (温) 黄</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>(基本献立) ごぼうサラダ (冷) 緑</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 香りごまドレッシング(小袋) 黄</p> <p>(Cグループ) ごぼうサラダ (冷) 緑</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>パイン缶 (冷) 緑</p> <p>パイン缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 888 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 27.2 塩分 (g) 2.5</p>	<p>白ぶどう&ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>チキン南蛮 (温) 赤</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています。)</p> <p>ハムともやしの炒め物(温) 赤</p> <p>ハム 赤 もやし 赤 チンゲン菜 赤 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 赤 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>若竹汁 (食缶) 赤</p> <p>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</p> <p>エネルギー (kcal) 811 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 23.5 塩分 (g) 3.2</p>

4月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (エネルギーの13%~20%)	脂質 (g) (エネルギーの20%~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	814	28	24	3.1	281	3.4	186	0.72	0.49	34	4.0
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

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。大阪府内堺市以南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、献立表に太字と下線で記載しています。

玉ねぎ 青ねぎ
キャベツ だいご

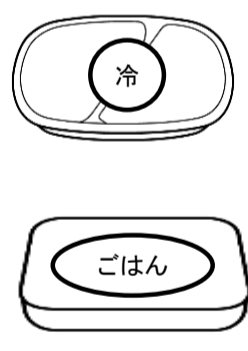
(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

月	火	水	木	金
22(Aグループ対応)	23	24(Cグループ対応)	25	26(Aグループ対応)
生乳 赤 ご飯 米 黄 中華丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 (基本献立) オムレツ (温) オムレツ 赤 ソテーオニオン 緑 えのき 緑 しめじ 緑 デミグラスソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 コンソメ 黄 さとう 黄 (Aグループ) チキンナゲット (温) チキンナゲット 赤 なたね油 黄 ソテーオニオン 緑 えのき 緑 しめじ 緑 デミグラスソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 コンソメ 黄 さとう 黄 ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 753 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 18.6 塩分 (g) 3.2	ジョア(フレーン) 赤 ご飯 米 黄 さわらのかぼ焼き (温) 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 フランクフルトソーセージ(温) 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 玉ねぎとじゃがいものみそ汁(食缶) 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 ひとくちメモ 「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。	生乳 赤 ご飯 米 黄 (基本献立) ビビンバ(ごまあり) (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 緑 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 ごま油 緑 煮ねぎ 黄 白ごま 黄 (Cグループ) ビビンバ(ごまなし) (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 緑 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 煮ねぎ 緑 揚げしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄 野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄 ミニゼリー (冷) ぶどうゼリー 黄 みかんゼリー 黄	生乳 赤 ご飯 米 黄 揚げ鶏のレモン風味 (温) 鶏肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 塩 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 レモン果汁 黄 キャベツとコーンのソテー(温) とうもろこし 緑 キャベツ 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 ワンダンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 もやし 赤 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 緑 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 ふりかけ 野菜と雑穀のふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れています)	生乳 赤 パン コッパン 黄 ポロニアカツ (温) ポロニアカツ 赤 なたね油 黄 焼きスバゲティ (温) スバゲティ 黄 ゆで塩 黄 豚肉 赤 にんじん 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄 (基本献立) トマトと卵のスープ (食缶) ウィンナー 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 緑 卵 赤 トマト缶 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 (Aグループ) トマトスープ (食缶) ウィンナー 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 緑 だいごみ 緑 トマト缶 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 ジャム イチゴジャム 黄 (クラスごと袋に入れています)

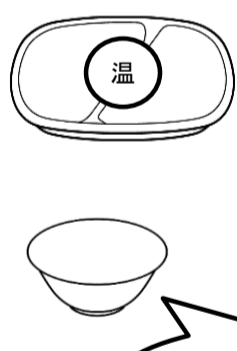


生徒のみなさんへ

冷たい状態で提供するおかずです。



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プンで再加熱して、温かい



牛乳

紙パックです。

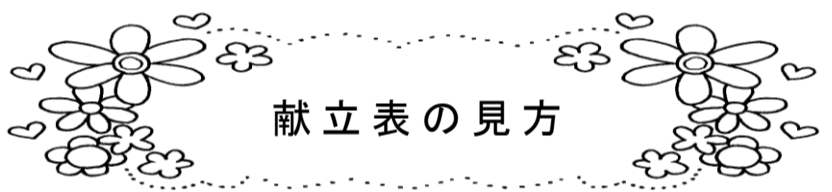
食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

- ☆ 給食は、毎日、牛乳がつかます。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。
- ☆ 温かい副食・冷たい副食・食缶を組み合わせた献立になります。
- ☆ 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。スプーンのい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

中学校給食のごはんやおかずは、ランチボックスに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ランチボックスに入ると、洗浄機の故障につながります。給食で出たゴミは、ランチボックスに入れないで、クラスごと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。



献立表の見方

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

(Aグループ)	そぼろ丼 (温)
豚ひき肉	赤
鶏ひき肉	赤
にんじん	緑
グリーンピース	緑
ゆで塩	黄
土生姜	緑
しょうゆ	黄
酒	黄
みりん	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...からだをつくるのもとになる(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。

※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となります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。