



日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名	食品 と はたらき			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	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる		
7 (火)	■		キャロットライス	エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる	()は、下記で使用します。	616
			ぎゅうにゅう	黄(き)のなかま	赤(あか)のなかま	緑(みどり)のなかま		
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	どうにゅう	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、とうもろこし		
			アジフライ(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ	アジフライ	のうこうソース、ウスターソース		
8 (水)	■		もやしとわかめのサラダ	なたねあぶら	わかめ、ハム	もやし	しお、ドレッシング(ちゅうが)	2.8
			コッペパン	コッペパン				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ミートボールシチュー	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、トマトかん		
9 (木)	■		コーンのスープにミニゼリー(1こ)	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	2.7
			ゼリー(ピーチ)B					
			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (金)	■		ちゅうかどん	さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにく	はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、きくらげ、つちしょうが、あおねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	20.1
			はるまき(1こ)	なたねあぶら	はるまき			
			さといものところがし	さといも、さとう				
			ことうパン	ことうパン				
13 (月)	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ、みりん、かつおだし	2.2
			ぶたにくとキャベツのカレースープ	なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、あかパパリカ、しめじ、さやいんげん、ブロッコリー、にんじん		
			わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう		
			みかんのかんづめ		みかんのかんづめ			
14 (火)	■		ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		けずりぶし	23.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、さとう、いとこんにやく、おつゆふ、なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース		
			こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい		
15 (水)	■		ぶどうまめ	さとう	だいにず		しょうゆ、しお	1.5
			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				
			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	どうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しめじ、ブロッコリー、あおねぎ、つちしょうが		
16 (木)	■		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	サンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	23.9
			ツナとじゃがいものトマトに	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ツナ	ソテーオニオン、トマトかん		
			しょうゆ					
			しょうゆ					
17 (金)	■		ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう		しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし、だしこんぶ	21.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ながいものすりながしじる	ながいも	どうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ		
			みそカツ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ			
20 (月)	■		きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ	2.2
			コッペパン(きりめいり)	コッペパン				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぎゅうにゅうのポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ブロッコリー		
20 (月)	■		ウインナーのケチャップがけ(2ほん)	なたねあぶら、さとう	チキンウインナー		トマトケチャップ、ウスターソース	30.1
			ゆでたまご(1こ)		たまご			
			エッグケア(1ふくら)	エッグケア				
			ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			
20 (月)	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ、しお、コンソメ、こしょう	25.8
			チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、セロリ		
			アスパラとウインナーのソテー	なたねあぶら	ウインナー	アスパラガス、とうもろこし		
			パイナップルのかんづめ		パイナップルのかんづめ			

材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。

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)	610	22.7	20.2	2.3
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5	18~21	2未満

(※) 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)

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。

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)

(商合せ先)
学校給食センター
☎ : 072-484-1389



日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名		食品 と はたらき			調味料 など	ちゅうがくねんのえいようか	
			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	ちらしずし ちらしずしのぐ	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			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
21 (火)			はるやさいのちらしずし	ちらしずし	ごはん	さとう	ちらすしのもと		656	
	■		ぎゅうにゅう	ごはんにまぜてたべましょう	うどん	さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら	こうやどうふ、ちくわ	しょうゆ、みりん、かつおだし	21.0	
			わかめうどん		さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら	さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら	あぶらあげ、わかめ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	16.5	
			みつばのかきあげ(1こ)		さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら	さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら	たまねぎ、みつば	しお	2.6	
22 (水)			おさつパン		おさつパン				610	
	■		ぎゅうにゅう		うどん		ぎゅうにゅう		23.3	
			ツナのトマトスパゲティ		スパゲティ、なたねあぶら	さとう	ツナ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん、ほうれんそう	のうこうソース、ウスターソース、しお、コンソメ、トマトケチャップ、こしょう、トマトピューレ	20.7
	★		オムレツ(1こ) プチゼリー(1こ)		なたねあぶら プチゼリー(ぶどう)		オムレツ		2.1	
23 (木)			ごはん		ごはん				566	
	■		ぎゅうにゅう		うどん		ぎゅうにゅう		21.5	
			なめこじる		うどん		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、あおねぎ	みりん、けずりぶし	16.4
			ぶたにくのしょうがやき		さとう、なたねあぶら		ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	しお、こしょう、さけ、みりん、しょうゆ	2.3
24 (金)			コッペパン		コッペパン				585	
	■		ぎゅうにゅう		うどん		ぎゅうにゅう		27.7	
			ワンタンスープ	ほねにちゅういしてたべましょう	ワンタンのかわ なたねあぶら	さとう	ぶたひきにくW	キャベツ、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、とんこつスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	19.2
			サケのレモンマリネ(1きれ)		こむぎこ、なたねあぶら	さとう	サケY	たまねぎ、あかソバプリカ、きバプリカ	しお、こしょう、しょうゆ、す、レモンかじゅう	2.4
27 (月)			ごはん		ごはん				631	
	■		ぎゅうにゅう		うどん		ぎゅうにゅう		24.4	
			みずなすとしたまねぎのみそしる		うどん		あつあげ、みそ	みずなす、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	22.5
			とりにくのかからあげ		なたねあぶら		とりにく	からあげこ	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2.2
28 (火)			ごはん		ごはん				582	
	■		ぎゅうにゅう		うどん		ぎゅうにゅう		20.4	
			しらたまだんごじる		しらたまだんご、さといも		あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	11.6
			ぎゅうにゅうのやきにくいため		なたねあぶら		ぎゅうにゅう	たまねぎ、もやし	やきにくのたれ、しお、こしょう	1.9
29 (水)			アップルパン		アップルパン				589	
	■		ぎゅうにゅう		うどん		ぎゅうにゅう		23.5	
			コンソメスープ	ほねにちゅういしてたべましょう	じゃがいも			たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、ブロッコリー	コンソメ、しお、くろこしょう	18.6
			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Y	カレーこ、しお、こしょう	3.3	
30 (木)			ごはん		ごはん				604	
	■		ぎゅうにゅう		うどん		ぎゅうにゅう		23.2	
			モロヘイヤいりマーボーどうふ		さとう、ごまあぶら、かたくりこ、なたねあぶら		ぶたひきにくW、どうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、あおねぎ、ほししいたけ、にんにく、つちしょうが	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ	18.2
			やさしいため		なたねあぶら			にんじん、ピーマン、キャベツ	しょうゆ、オイスターソース、こしょう	2.3
31 (金)			こくとうパン		こくとうパン				617	
	■		ぎゅうにゅう		うどん		ぎゅうにゅう		25.6	
			ようふうおでん		じゃがいも、こんにやく、さとう		ぶたにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	23.0
			チキンナゲット(2こ)		なたねあぶら		チキンナゲット	もやし、きゅうり、にんじん、つちしょうが	2.7	

ちさん ちしょう
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。
おおさかふかふかしいなん さんちん
大阪府堺市以南の産地のものを地産地消として取り扱い、
しょうやてい ばあい ふとじ けいさい
使用予定の場合、太字で掲載しています。



がつ ちち もく
4月18日(木)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 しんげいしょうがっこう
雄信小学校の1年生・6年生と新家小学校の1年生と信達小学校の2年生と
なるたきしょうがっこう ねんせい いちがしょうがっこう ねんせい
鳴滝小学校の1年生と一丘小学校の2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。



5月の給食目標 「食べものの働きを知ろう」

食べものは、体の中での働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。
まいにち げんき す
毎日を元気に過ごすために、3つのグループの食べものを好き嫌いせず、バランスよく食べるようにしましょう。

黄の食べもの
おもに体を動かすエネルギーのもとになる食べもの。
ごはん・パン・麺類・イモ類・油など

ごはん パン めん じゃがいも
さつまいも バター さとう あぶら

赤の食べもの
おもに体を作るもとになる食べもの。
肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、海藻など

にく さかな たまご だいず
とうふ ぎゅうにゅう チーズ わかめ

緑の食べもの
おもに体の調子を整えるもとになる食べもの。
野菜、果物、きのこなど

たまねぎ にんじん トマト きゅうり
ピーマン しいたけ みかん いちご