

月 火 水 木 金

ご入学、ご進級おめでとうございます。

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、温かい状態で提供します。

今年度から「おはし」がつきます。

食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

紙パックです。

牛乳

お願い

☆ 給食は、毎日、牛乳がつきます。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)

☆ スプーンのあ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、各自持ってきてください。

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、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れると、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。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
896	34.5	32.0	3.5

12	13	14	15	16																																								
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーライス (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 緑 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>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 スナップえんどう 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>804</td> <td>23.2</td> <td>20.2</td> <td>2.9</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	804	23.2	20.2	2.9	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 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</p> <p>タルタルソースはチキン南蛮にかけて食べてください</p> <p>コーンのスープ煮 (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 むき枝豆 緑 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄</p> <p>若竹汁 (食缶)</p> <p>わかめ 赤 たけのこ 緑 豆腐 赤 にんじん 緑 だし昆布 緑 削り節 緑 みりん 緑 しょうゆ 緑 塩 緑</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>青りんごゼリー 黄</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>950</td> <td>32.7</td> <td>30.5</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	950	32.7	30.5	3.1	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>煮込み風ハンバーグ (温)</p> <p>ハンバーグ(Y) 赤 ソーセージ 緑 トマトピューレ 黄 トマト缶 黄 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>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里いも 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 こんにゃく 黄 桜かまぼこ 赤 煮えぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄</p> <p>ふりかけ</p> <p>野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>866</td> <td>25.5</td> <td>19.9</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	866	25.5	19.9	3.1	<p>アンドミルク 赤</p> <p>わかめご飯 (食缶)</p> <p>米 黄 わかめご飯のもと 黄</p> <p>きざみうどん(類) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>ちくわのカレー天ぷら (温)</p> <p>ちくわ 赤 カレー粉 黄 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 煮えぎ 赤 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> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>748</td> <td>27.3</td> <td>8.2</td> <td>4.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	748	27.3	8.2	4.0	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>牛肉 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</p> <p>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば(E) 赤 土生姜 緑 みそ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>切干大根のサラダ (冷)</p> <p>切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>カットゼリー (冷)</p> <p>カットゼリーはちみつレモン 黄 カットゼリーソーダ 黄</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>889</td> <td>28.7</td> <td>31.6</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	889	28.7	31.6	3.1
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
804	23.2	20.2	2.9																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
950	32.7	30.5	3.1																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
866	25.5	19.9	3.1																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
748	27.3	8.2	4.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
889	28.7	31.6	3.1																																									

* 材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

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)	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	852	29	25	3.3	306	4.4	186	0.76	0.56	30	4.4
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7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。

青ねぎ
キャベツ
だいこん
玉ねぎ

(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
19	20(Bグループ対応)	21(Cグループ対応)	22(Aグループ対応)	23
<p>生乳 赤</p> <p>炊き込みご飯</p> <p>米 黄 炊き込みごはんのもと</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 赤 こんにやく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>わらびもち (冷)</p> <p>わらびもち(K) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 18.1 塩分 (g) 4.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p>(基本献立) エビカツ (温)</p> <p>エビカツ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています)</p> <p>(Bグループ) 白身魚のパジルフライ(温)</p> <p>白身魚のパジルフライ(A) 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>アスパラキャベツソテー (温)</p> <p>アスパラガス 緑 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>チリピーンズ (食缶)</p> <p>白いんげん豆 赤 大豆 赤 豚ひき肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 ブロッコリー 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 緑 豚骨スープ 緑 ハヤシフレーク(N) 黄 トマトケチャップ 黄 トマトビュレ 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>揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 841 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 33.7 塩分 (g) 3.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ジョア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) ピピンバ(ごまあり) (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 黄 ごま油 黄 青ねぎ 黄 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ピピンバ(ごまなし) (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 黄 青ねぎ 黄</p> <p>揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 718 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 18.7 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ずき焼き煮 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ魁 黄 焼き豆腐 黄 こんにやく 黄 煮ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷)</p> <p>彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 964 たんぱく質 (g) 34.5 脂質 (g) 35.5 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>セルフケチャップライス (温)</p> <p>ウインナー 赤 酒 赤 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 野菜ブイヨン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>ミンチカツ (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>ポトフ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 842 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 25.0 塩分 (g) 3.1</p>
26	27	28	29	30(Aグループ対応)
<p>全校給食なし</p>				
<p>昭和の日</p>				
<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。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 <p>他にも「いちご」や「甘夏」なども春の食べ物です。</p>				
<p>エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 28.5 塩分 (g) 2.7</p>				

献立表の見方

栄養三色

※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。

(基本献立)
三色そばろ丼 (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)
そばろ丼 (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 赤
しょうゆ 黄
酒 黄
みりん 黄
さとう 黄

黄...エネルギーのもとになる
(炭水化物・脂質)

赤...からだをつくるもとになる
(たんぱく質・無機質)

緑...からだの調子をととのえる
(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。

