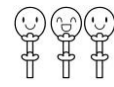


Main table with columns for date, allergen info, menu name, ingredients, food types, seasonings, and energy/nutrient values.

※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。



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、下処理で使います。	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	からだをつくるのもとになる 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		
26 (月)	○		ごはん	ごはん				637
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さつまじる	さつまいも	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおなご	けずりぶし、かつおだし	23.9
		ヒ	さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	21.2
			もやしのナムル	ごまあぶら、さとう	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	2.1
27 (火)			コッペパン	コッペパン				601
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポークビーンズ	さとう、なたねあぶら	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、しいたけ	デミグラスソース、コンソメ、ハヤシブレイク、トマトピューレ、のうこうソース	25.1
		★	オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			25.0
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング(わふう)	2.5
28 (水)			ごはん	ごはん				598
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも		たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	19.9
			けいちゃん	ごまあぶら、さとう、 なたねあぶら	とりにく、みそ	キャベツ、にんじん、にんにく、 つちしょうが	しょうゆ、みりん、さけ、トウバンジャン	17.5
			ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	1.6
30 (金)			ごはん	ごはん				599
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどん	さとう、かたくりこ、 なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、キャベツ、つちしょうが	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	20.0
			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	17.6
			サイコロゼリー	サイコロゼリー(ピオーネ)				1.8

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) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	604	21.6	19.4	2.2	319	3.1	142	0.33	0.33	18	3.7
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	4.5 以上

(※) 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)

献立表の見方

○はしの日
○印の記載がある日は、はしのみで、スプーンはつきません。(1年生の1学期は、毎日はしとスプーンがつきます。)

日・曜	アレルギーなど
1 (木)	卵 乳 ヒスタミン

○食物アレルギーなどについて
<卵を使用している献立>
卵の欄に ★印
<乳を使用している献立>
乳の欄に ■印
<ヒスタミンが多い食材を使用している献立>
ヒスタミンの欄に ヒ印

○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、右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。)

○使用食品
献立ごとに使用している食品を、体の中でのはたらきに分けて記載しています。

食品 と はたらき			調味料 など
エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 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	()は、下処理で使います。
ごはん			
	ぎゅうにゅう		
じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、セロリ	とりガラスープ、カレーフレークS カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ



地産地消 とは?



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、体によいと言われています。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、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。

【今月の泉南市の食材】 米、大根、キャベツ、ふき



4月の給食目標

マナーを守って楽しい給食にしよう



えんどう豆の さやむき体験



21日(水)の「えんどう豆のかきあげ」に使用するえんどう豆は、子どもたちにさやむき体験を行ってもらいます。

今が旬のえんどう豆には、カロテンやビタミンC、食物繊維が多く含まれています。旬の味を味わってみましょう。

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、食材購入に支障が出て、児童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)

学校給食センター ☎ : 072-484-1389

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

今月は岐阜県の郷土料理です

4月28日(水)「鶏ちゃん」

岐阜県



今年度は、全国の郷土料理やご当地メニューをとりいれています。毎月楽しみにしてください。



岐阜県の山あいに伝わる郷土料理です。鶏肉に醤油や味噌、にんにくや生姜などで下味をつけて、キャベツや玉ねぎなどの野菜と共に鉄板で炒めた料理です。