



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ブンで再加熱して、温かい状態で提供します。

牛乳

紙パックです。

ごはん

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、牛乳が付きまます。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・食缶のうち2種類を組み合わせ献立になります。

☆ 月に二回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)

☆ スプーンの日に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。

11	12	13	14(Aグループ対応)	15
<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤、小麦粉 黄、から揚げ粉、塩、なたね油 黄</p> <p>和風スパゲティ (温) スパゲティ 黄、ゆで塩、ベーコン 赤、ほうれん草 緑、玉ねぎ 緑、なたね油 黄、塩、こしょう、粉かつお、しょうゆ 赤</p> <p>春野菜のみそ汁 (食缶) キャベツ 緑、玉ねぎ 緑、油揚げ 赤、にんじん 緑、たけのこ 緑、だし昆布、削り節 赤、みそ 赤</p> <p>ふりかけ ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>今日から給食が始まります！ 一年間よろしくお祈りします。</p> <p>エネルギー(kcal) 899、たんぱく質(g) 34.8、脂質(g) 33.0、塩分(g) 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 米 黄</p> <p>おでん (食缶) 鶏肉 赤、だいこん 緑、こんにやく 黄、ちくわ 黄、がんも(ミニ) 赤、じゃがいも 赤、さとう 黄、みりん 黄、酒、しょうゆ、かつおだし、だし昆布、削り節 黄</p> <p>切干大根のサラダ (冷) 切干大根 緑、きゅうり 緑、にんじん 緑、ハム 赤、しょうゆ 黄、さとう 黄、かつおだし、エッグケア(小袋) 黄</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑、酢 黄、しょうゆ 黄、さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 804、たんぱく質(g) 26.4、脂質(g) 22.4、塩分(g) 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 米 黄</p> <p>カレーライス (食缶) 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) キャベツ 緑、スナップえんどう 緑、とうもろこし 緑、ゆで塩、和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>サイコロゼリー (冷) カットゼリー 黄、はちみつレモン 黄、ダイゼリー 黄、マスカット 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 825、たんぱく質(g) 23.0、脂質(g) 20.2、塩分(g) 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 米 黄</p> <p>煮込み風ハンバーグ (温) ハンバーグ(Y) 赤、ソテーオニオン 緑、トマトピューレ 緑、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>キャベツソテー (温) キャベツ 緑、玉ねぎ 緑、ゆで塩、塩、こしょう、コンソメ 黄、なたね油 黄</p> <p>(基本献立) ほうれん草と卵のスープ (食缶) 豚肉 赤、ほうれん草 緑、にんじん 緑、しいたけ 緑、春雨 赤、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</p> <p>(Aグループ) ほうれん草のスープ (食缶) 豚肉 赤、ほうれん草 緑、にんじん 緑、しいたけ 緑、春雨 黄、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</p> <p>みかんゼリー みかんゼリー(Z) 黄</p> <p>泉南市産のみかんを使っています。</p> <p>エネルギー(kcal) 777、たんぱく質(g) 29.7、脂質(g) 21.2、塩分(g) 2.3</p>	<p>アジミルク 赤</p> <p>わかめごはん 米 黄、わかめごはんのもと 黄</p> <p>ビーフコロケ (温) ビーフコロケ 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>チンゲン菜のソテー (温) チンゲン菜 緑、玉ねぎ 緑、にんじん 緑、コンソメ 黄、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>豚汁 (食缶) 豚肉 赤、ごぼう 緑、玉ねぎ 緑、だいこん 緑、にんじん 緑、油揚げ 赤、青ねぎ 赤、豚骨スープ 緑、だし昆布 赤、削り節 赤、みそ 赤、なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 751、たんぱく質(g) 23.7、脂質(g) 13.1、塩分(g) 4.7</p>

* 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	838	30	24	3.1	317	4.3	193	0.76	0.53	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。

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

Main menu table with columns for days 18-22 and 25-29. Each day includes a list of food items with color-coded allergen groups (Red, Yellow, Green) and a table of nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

Main menu table for days 25-29. Day 29 is marked as '昭和の日' (Showa Day). Each day includes a list of food items with color-coded allergen groups and a table of nutritional values.

献立表の見方 (How to read the menu table). Includes an example for 4/22 (A group corresponding menu) and a table showing the color coding for allergen groups: Red for eggs/dairy, Yellow for wheat, Green for soybeans.

栄養三色 (Nutrition Three Colors). A circular diagram showing the relationship between energy (yellow), protein (red), and vitamins (green). Text explains that yellow represents energy, red represents protein, and green represents vitamins.

アレルギー対応献立 (Allergy Corresponding Menu). A section explaining that the menu is prepared without eggs/dairy (A group), wheat (B group), and soybeans (C group) for allergy safety.

* 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。
※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。