



Main table with columns for date, allergen info, menu name, ingredients, and energy values. Includes callouts for 'sen'nanshi no kyabetsu' and 'honeni chuyuuishite tabemashou'.

※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。

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 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 (火)			こくとうパン	こくとうパン				623
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	19.2
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しお、からあげこ	21.8
			きりぼしだいこんのカレーいため	なたねあぶら、さとう	とりひきにく	きりぼしだいこん、つちしょうが、にんじん	さけ、しお、しょうゆ、カレーこ	2.5
27 (水)			ごはん	ごはん				609
	■		コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			
			あんかけうどん	うどん、かたくりこ	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、あみねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ、こんぶだし	21.1
			ぶたにくとくきわかめのいためもの	ごまあぶら、さとう、なたねあぶら	ぶたにく、くきわかめ	にんじん	しょうゆ、さけ、かつおだし	8.7
			やさいとぎっくくのふりかけ(1ふくら)			ふりかけ(やさいとぎっくく)		1.5
28 (木)			コッペパン	コッペパン				597
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	コンソメ、しお	23.2
			タラフライ(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ	タラフライM		のうこうソース、ウスターソース	22.1
			にんじんのレモンふうみあえ	なたねあぶら、さとう	チキンフレーク	にんじん、たまねぎ	しお、こしょう、レモンかじゅう、す	2.8

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)	623	22.7	20.7	2.3	358	2.9	151	0.32	0.33	14	4.0
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)	■
	★
	ヒ

○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わ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、キャベツ、いりミンチカツ、うめぼし、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ



えんどう豆の さやむき体験



20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う予定です。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。

4月の給食目標 「マナーを守って楽しい給食にしよう！」

食事のマナーは、みんなが気持ちよく、楽しく食事をするためにあります。食事のマナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。



食事の前には、きれいに手を洗きましょう。



感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをしましょう。



良い姿勢で食べましょう。



好き嫌いをせず、苦手なものも一口食べてみましょう。



よく噛んで食べましょう。