



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	からだのちよしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
2 (月)	■		ごはん	ごはん				645
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどん	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、あおねぎ、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	18.2
			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	17.0
		かしわもち(1こ)	かしわもち				1.7	
6 (金)	■		ごはん	ごはん				620
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく	アレルゲンフリーハヤシフレック、コンソメ、トマトケチャップ、のうこうソース、ウスターソース	22.4
			チキンカツ(1こ)	なたねあぶら	チキンカツA			18.1
		みかんのかんづめ			みかんのかんづめ		0.8	
9 (月)	■		ごはん	ごはん				612
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	20.8
			とりにらどん	かたくりこ、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	とりにく	にら、にんにく、つちしょうが	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、コチジャン、トウバンジャン	21.6
		きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん	しょうゆ	2.0	
10 (火)	■		コッペパン	コッペパン				654
			ココアのむヨーグルト		ココアのむヨーグルト			
			チキンときのこのクリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう	24.1
			しるみざかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	ホキ		カレーこ、しお、こしょう	18.6
		もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、こまつな、にんじん	しお、ドレッシング(ごま)	2.9	
		いちごジャム(1ふくら)	いちごジャム					
11 (水)	■		ごはん	ごはん				594
			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、だいこん、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	21.4
			セルフチキンライス	なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	さけ、しお、こしょう、コンソメ、トマトケチャップ	16.2
		えだまめとコーンのスープに	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう	1.8	
12 (木)	■		こくとうパン	こくとうパン				603
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あんかけラーメン	ラーメン、かたくりこ	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、もやし、チンゲンさい	とりガラスープ、しお、こしょう、みりん、さけ、しょうゆ	21.6
			ごぼうのからあげ	なたねあぶら、こむぎこ		ごぼう	しお、からあげこ	18.1
		やさいゼリー(1こ)	ゼリー(やさい)				2.3	
13 (金)	■		ごはん	ごはん				580
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			すましじる	かたくりこ	とうふ、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	21.7
			ピリからぶたみそどん	さとう、なたねあぶら	ぶたにく、みそ	つちしょうが、たまねぎ、ほししいたけ、にんにく	しょうゆ、さけ、トウバンジャン、みりん、しお、こしょう	16.7
		ぶどうめ	さとう	だいず		しょうゆ	1.8	
16 (月)	■		アシドミルク		アシドミルク			633
			さつまじる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	かつおだし、けずりぶし	21.7
			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	15.6
			きゅうりのあます	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ	2.3
17 (火)	■		コッペパン	コッペパン				618
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チリビーンズ	なたねあぶら、さとう	ミックスビーンズ、ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、とんこつスープ、とりガラスープ、とりだし、しょうゆ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ハヤシフレック、のうこうソース	29.5
			アスパラガスとコーンのソテー	なたねあぶら、さとう		アスパラガス、とうもろこし	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	22.3
		きゅうりとささみのサラダ	ごま、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら	チキンフレック	きゅうり、もやし	しょうゆ、す	3.2	
18 (水)	■		ごはん	ごはん				618
			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		だいこん、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	18.6
			あげぎょうざ(2こ)	こむぎこ、なたねあぶら、さとう	ぎょうざ(キャベツ)		しょうゆ、す	16.0
		あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	1.6	
		あじつけのり(1ふくら)		あじつけのり				
19 (木)	■		コッペパン	コッペパン				587
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	コンソメ、しお	21.1
	★		オニオンオムレツ(1こ)	なたねあぶら	オニオンオムレツ			23.8
		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	かつおだし、しょうゆ、しお	2.2	
		チョコクリーム(1ふくら)	チョコクリーム					
20 (金)	■		ごはん	ごはん				620
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、あおねぎ	けずりぶし	26.4
			わふうおろしからあげ	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりにく	だいこん	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、さけ、す	19.2
		ツナとはくさいのあえもの	さとう	ツナ	はくさい、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん	2.2	

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ようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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、下処理で使用します。	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) しじつ(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		
23 (月)	■		ごはん	ごはん				581
			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、いとこんにやく、おつゆふ、さとう、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	さけ、みりん、しょうゆ	20.0
			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	15.8
24 (火)			のりかつおふりかけ(1ふくろ)		ふりかけ(のりかつお)			1.7
	■		こくとうパン	こくとうパン				588
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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	22.1
25 (水)			ひじきのようふうに	なたねあぶら、さとう	ひじき	あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	21.5
			チンゲンさいのいたためもの	なたねあぶら、さとう		チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	2.8
	■		ごはん	ごはん				589
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 (木)			キャベツとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし、かつおだし	25.0
			さわらのてりやき(1きれ)	ほねにちゅういしてたべましょう なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら		しお、しょうゆ、みりん、さけ	17.4
			さといものふくめに	さといも、さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	2.2
	■		パンズパン(きりめいり)	パンズパン				600
27 (金)			ジョア		ジョア(マスカット)			
			コーンスープ	なたねあぶら、さとう	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	19.7
			みそカツ(1まい)	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、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	20.7
			きりぼしだいこんのサラダ	さとう		きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、かつおだし、エッグケア	3.0
30 (月)			わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			579
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			おつきりこみ	うどん、さといも	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほしいたけ、しろねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	18.9
			きんぴらごぼう	こんにやく、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん	13.2
31 (火)			パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		2.3
	■		ごはん	ごはん				662
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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	アレルゲンフリーカレーフレーク、のうこうソース、ウスターソース、トマトケチャップ、とりガラスープ	18.4
5月			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(ごま)	22.5
			サイコロゼリー	サイコロゼリー(みかん)				2.1
	■		アップルパン	アップルパン				603
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		だいこんのちゅうかスープ	ほねにちゅういしてたべましよう はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ、しめじ、とうもろこし、あおねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	21.8	
		しろみざかなのチリソースかけ	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	ホキM	たまねぎ、つちしょうが、にんにく	しお、トマトケチャップ、トウバンジャン、さけ、ちゅうかだし	23.9	
		やさしいため	なたねあぶら		もやし、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	2.9	

※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。

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	21.8	18.9	2.2
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25~30%) 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)

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)



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。

赤…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、乳製品、海藻など

黄…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、いも類、油など

緑…おもに体の調子を整えるもとになる食べもの  
野菜、くだもの、きのこなど

毎日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。

地産地消



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【今月の泉南市の食材】米・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・ぎょうざ(キャベツ)・オニオンオムレツ

4月20日(水)の「えんどう豆のかき揚げ」に使用したえんどう豆は、新家小学校1年生、信達小学校2年生、砂川小学校2年生、一丘小学校ひまわり学級、雄信小学校1年生、西信達小学校1年生、鳴滝小学校1年生と5年生がさやむきしてくれました。おいしいかき揚げができました。ありがとうございました♪

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

27日(金)「おつきりこみ」

群馬県

「おつきりこみ」とは、幅広の麺を旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。野菜などの具材を煮込みながら、麺を手早く切り込んで鍋に入れていくところから名前の由来になっています。地域や家庭によって、具材や調味料はさまざまです。

