

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名	食品と はたらき			調味料 など	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)		
				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のえる 緑(みどり)のなかま				
9 (木)	■		ごはん	ごはん				645		
			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 こめあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、とりだし デミグラスソース、のうこうソース とりガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ		22.3	
			えだまめとコーンのスープに ゼリー (1こ)	さとう ゼリー(あおりんご)		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		16.9	
10 (金)	■		ごはん	ごはん				588		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			きょうふうみそしる	さといも	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、こまつな	けずりぶしN、けずりぶしR、みりん		21.1	
			やさいかきあげ (1こ)	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、こめあぶら		たまねぎ、にんじん、アスパラガス	しお		14.0	
	ちりめんつくだに	さとう、ごま	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん					
13 (月)	■		コッペパン	コッペパン				645		
			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F	たまねぎ、にんじん、キャベツ だいこん	とりガラ、とりガラスープ、しょうゆ、こんぶだし とんこつスープ、しお、こしょう、とりだし しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう		28.9	
			とりにくのあまずづけ (1こ)	かたくりこ、こめあぶら さとう	とりにく				25.4	
	ジャム (1こ)	いちごジャム								
14 (火)	スプーンなし		ごはん	ごはん				618		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			キャベツのみそしる	じゃがいも	あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	けずりぶしN、かつおだし		27.7	
			しろみざかなのにおろし	こむぎこ、こめあぶら さとう	ホキW	だいこん、なめこ	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		17.3	
	しろなのたいたん	さとう	あぶらあげ	あおさかしらな	いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお					
15 (水)	■		コッペパン	コッペパン				627		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ビーンズシチュー	じゃがいも、こめあぶら さとう	ぎゅうひきにくW、だいず	ソテーオニオン、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんにく	デミグラスソース、ハヤシブレイク トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、とりだし、とりガラスープ とんこつスープ		23.2	
			キャベツとコーンのサラダ	ごまドレッシングR		にんじん、とうもろこし、キャベツ	しお		25.2	
16 (木)	■		ごはん	ごはん				585		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ビーフンスープ	ビーフン	ぶたにくJ	たまねぎ、はくさい、にんじん あおねぎ、しょうが	とりガラ、とんこつ、さけ、とり・とんこつスープ とりガラスープ、しょうゆ、こしょう、しお		21.5	
			ハンバーグのトマトソースがけ (1こ)	さとう、こめあぶら	チキンとポークの ハンバーグ	ソテーオニオン、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース とりガラスープ、しお、しょうゆ		16.0	
	にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお					
17 (金)	スプーンなし		ごはん	ごはん				586		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ	だいこん、にんじん、あおねぎ	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR しょうゆ、しお		21.0	
			ミンチカツ (1こ)	こめあぶら	ミンチカツC				17.8	
	ふきのにもの	さとう	あぶらあげ	ふき	かつおだし、しょうゆ、みりん、(しお)					
20 (月)	■		こくとうパン	こくとうパン				647		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			やさいのミートソースに	マカロニ、こめあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ、とりガラスープ、とりだし とんこつスープ		22.8	
			あげじゃがのあまから	じゃがいも、こめあぶら さとう、かたくりこ			しょうゆ		21.9	
21 (火)	スプーンなし		ごはん	ごはん				599		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			すいとん	にほんかくちの きょうどりょうり	しらたまだんご	とうふ	だいこん、にんじん、しめじ、たまねぎ こまつな		いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR だしこんぶ、こんぶだし、しょうゆ	20.8
			チキンウインナー (3ぼん)	こめあぶら	チキンウインナー				17.4	
	チャプチェ	ごまあぶら、はるさめ さとう、ごま、こめあぶら	ぎゅうひきにくJ	しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にら あかパプリカ、ほししいたけ、にんじん にんにく	さけ、しょうゆ、とんこつスープ					
22 (水)	■		コッペパン	コッペパン				597		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、さやいんげん にんじん	とりガラ、とりガラスープ、とんこつスープ とりだし、くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお		22.4	
			チキンナゲット (2こ)	こめあぶら	チキンナゲット				23.5	
			にんじんシリシリ	おきなわけんの かていりょうり	こめあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし		とりだし、しお、こしょう	
	ジャム (1こ)	りんごジャム								
23 (木)	■		ごはん	ごはん				604		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			とうふのちゅうかふうに	さとう、こめあぶら	とうふ、ぶたにくW	えんどうまめ、さくらげ、にんじん はくさい、たまねぎ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう		22.4	
			オムレツ (1こ)	こめあぶら	オムレツ				18.7	
	ごぼうのきんぴら	こめあぶら、こんにやく さとう	ぎゅうにくJ	ごぼう、にんじん	しょうゆ、(すM)					

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	カルシウム 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
泉南市摂取量 (中学年平均)	612	23.1	19.2	324	207	0.32	0.34	17
学校給食摂取基準 (※)	640	24.0	18~21	350	170	0.40	0.40	20

(※) 学校給食 摂取基準
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)

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名	食品 と はたらき			調味料 など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
				エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる		
24 (金)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				580
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みずなすのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ、みずなす、おあねび にんじん	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし	
			わかさぎのあまずづけ (2び)	かたくりこ、こめあぶらさとう	わかさぎ		しお、サラダビネガー、しょうゆ	
			ひじきのいりに	こめあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	16.7
27 (月)	スプーンなし	■	コッペパン	コッペパン				636
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ あおねび	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし	
			あげぎょうざ (2こ)	こむぎこ、こめあぶらさとう	ぎょうざY		しょうゆ、サラダビネガー	
			プチトマト			プチトマト		22.0
28 (火)	■	ヒ	ごはん	ごはん				594
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			わかたけじる	かたくりこ	とりにく、どうふ、かまぼこK	たけのこ、にんじん、だいこん しめじ	さけ、しょうゆ、けずりぶしN、けずりぶしR しお、だしこんぶ	
			さんまのかばやき (1まい)	かたくりこ、こむぎこさとう、こめあぶら	さんまW		しお、しょうゆ、みりん	
			ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、しお	17.7
30 (木)	■	ヒ	ごはん	ごはん				632
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、こめあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ	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 のうごうソース、トマトケチャップ、カレーこ	
			やきぶたとキャベツのからしあえ	こめあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	
			みかん			みかんかんづめ		17.2

泉南市の学校給食

<副食 (おかず) >

泉南市では、学校給食センターで小学校10校分の副食 (おかず) を調理しています。
食材の納入から、調理・洗浄・消毒にいたるまで、安心安全な学校給食を提供するため、細心の注意を払いながら作業を行っています。



<主食>

牛乳
毎日1本 (200cc)
ごはん
週3回 (火・木・金曜日)
パン
週2回 (月・水曜日)

牛乳・ごはん・パンは、(公財)大阪府学校給食会より購入し、それぞれの製造工場は次のとおりです。

牛乳 … 日本酪農協同株式会社 (和泉市)
ごはん … 泉佐野給食事業協同組合 (泉佐野市)
パン … 川崎製パン・製麺株式会社 (貝塚市)

パンは平成27年度より変更となりました。これに伴い、配合を次のとおり変更し、脱脂粉乳の入っていないパンを提供することになります。

	小麦粉	砂糖	ショートニング (油脂)	しお塩	イースト
配合割合	100g	5g	6g	1.7g	1.6g

献立表の見方

※脱脂粉乳の入っていないパンに変わるため、パンの乳印は無くなります。

はしの日

「スプーンなし」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かます。)

日・曜	はしの日	アレルギーなど
1		■
(水)		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

食品 と はたらき			調味料 など
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる	
黄(き)のなかも	赤(あか)のなかも	緑(みどり)のなかも	
コッペパン			
ぎゅうにゅう			
さつまいも、いりこむぎこ			

使用食品

献立ごとに使用している食品を、体の中でののはたらきに付けて記載しています。



地産地消

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、体によいとされています。平成26年度からは、泉南市から20km圏内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。また、泉南市産のみの場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と献立表に記載しています。4月分では、キャベツ(14日・15日・22日)、ふき(17日)、なまわかめ(28日)、たけのこ(28日)を使用しています。



「ふき」



ふきは早春にいち早く姿を見せるので、冬の終わりを告げる野菜とされています。数少ない日本原産の野菜です。

泉州地域の特産品であるふきは、柔らかく豊かな香りとほろ苦さをもっています。

17日(金)の新献立『ふきのにも』に使用します。少し苦いかもかもしれませんが、味わって食べてください!!

<お知らせ> 「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象(1年生は全員)に配布させていただくアレルギーに関する情報は、市のホームページで閲覧が可能です。