

日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 調味料 など	ちゅうがくねん のえいようか
				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		
1 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				583
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.2
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ	たまねぎ 、にんじん、 あおなご	けずりぶしR、いりこだし、こんぶだし しょうゆ、さけ、みりん	14.6
			しろなのたいたん	さとう	あぶらあげ	あおなご	いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお	1.4
7 (木)			ごはん	ごはん				640
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.9
			とりそぼろ	さとう	とりひきにく	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	18.0
			もやしのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん、 たまねぎ 、 あおなご	けずりぶしR、けずりぶしN、いりこだし	2.1
8 (金)			ごはん	ごはん				590
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.8
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ こめあぶら	ぶたにくJ	にんじん、はくさい、たけのこ ほししいたけ、きくらげ、 たまねぎ あおなご 、しょうが、キャベツ	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	17.3
			ちりめんつくだに	さとう	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん	2.4
11 (月)			コッペパン	コッペパン				623
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.3
			やさしいスープ	じゃがいも、かたくりこ		にんじん、 たまねぎ 、さやいんげん きくらげ、セロリ、ブロッコリー	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	24.2
			マカロニソテー	マカロニ、さとう こめあぶら		ソテーオニオン、ミックスベジタブル ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう	2.7
12 (火)	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			20.9
			おでん	じゃがいも、こんにやく さとう	とりにく、あつあげ ちくわA	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしR	14.6
			ふりかけ(1こ)	こめあぶら		たまねぎ 、にんじん、キャベツ、もやし	やきにくのタレ、しお、こしょう	2.3
13 (水)			こくとうパン	こくとうパン				599
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.5
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ 、とうもろこし、にんじん しめじ、 あおなご 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、とりガラ しょうゆ、しお、こしょう、さけ	22.4
			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	にんじん、キャベツ	しょうゆ、ねりがらし	3.1
14 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				659
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.7
			なめこじる	じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ 、にんじん、なめこ、 あおなご	けずりぶしR、けずりぶしN、みりん	22.8
		ヒ	きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	3.7
15 (金)			ごはん	ごはん				585
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.0
			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J	はくさい、 たまねぎ 、にんじん グリーンピース、きくらげ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし しお、こしょう	16.3
			ゆでそらまめ	こむぎこ、こめあぶら		そらまめ	しお	2.3
18 (月)			コッペパン	コッペパン				610
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.6
			ポークカレー	じゃがいも、こめあぶら	ぶたにくW	たまねぎ 、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN ガラスープ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ、はちみつ	23.4
			チキンウインナー(3ぼん)	こめあぶら	チキンウインナー			3.0
19 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				604
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.3
			のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、 ごま	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR しょうゆ、しお	18.9
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	サラダビネガー、しょうゆ	1.9
20 (水)			しよくパン	しよくパン				636
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.0
			ちゃんぽん	ビーフン、こめあぶら	ぶたにくJ	キャベツ、 たまねぎ 、にんじん、もやし きくらげ、 あおなご	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ とんこつスープ、とりだし、とりガラ、しお こしょう	24.6
			ヨーグルト(1こ)		ヨーグルトYO			2.6
21 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				591
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.8
			みずなすのみそしる		あつあげ、みそ	みずなす 、にんじん、 たまねぎ あおなご	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし	17.5
		★	オムレツのトマトソースかけ(1こ)	こめあぶら、さとう	オムレツ	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、しょうゆ とりガラスープ、のうこうソース、しお	2.1
		じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも、さとう こめあぶら	ぎゅうひきにくJ		カレーこ、しお、しょうゆ		

ごはんにかけて
たべましょう

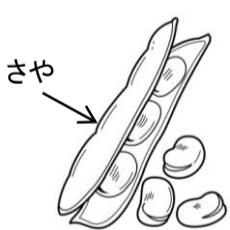
せんなんしで
とれました。

日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 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) 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			
22 (金)			ごはん	ごはん				584	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくすい	かたくりこ	ぎゅうにくJ、とうふ	だいこん、ながねぎ、にんじん あかねぎ 、えのきたけ	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR かつおだし、しょうゆ、しお、さけ		19.4
			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 、みつば、かぼちゃ	しお		15.5
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお	1.3	
25 (月)			コッペパン	コッペパン				604	
	■		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、 あかねぎ	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		24.2
			ちくわのいそべあげ(2きれ)	こむぎこ、かたくりこ こめあぶら	ちくわA、あおのり				18.8
			みかん			みかんかんづめ		2.5	
26 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				601	
	■		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、おつゆふ いとこんにやく、さとう こめあぶら	とりにく	たまねぎ 、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ		20.2
			もやしとにらのいためもの	ごまあぶら、こめあぶら さとう	ちくわA	もやし、にら、にんじん、キャベツ	オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう		17.8
			あじつけのり(1こ)		あじつけのり			1.3	
27 (水)			コッペパン	コッペパン				657	
	■		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、ダイズマト	トマトピューレ、ウスターソース 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、のうこうソース		23.1
			ガーリックポテト	じゃがいも、こめあぶら		にんにく	しお、こしょう		19.9
			ジャム(1こ)	りんごジャム				2.3	
28 (木)			ごはん	ごはん				592	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゃんこに		つくね、とうふ あぶらあげ	たまねぎ 、にんじん、はくさい	とりガラ、とりガラスープ、さけ、しょうゆ こしょう、しお、こんぶだし		21.4
			わかさぎのあまづづけ(2び)	こめあぶら、かたくりこ さとう	わかさぎ		しお、サラダビネガー、しょうゆ		18.4
			アスパラガスとウインナーのソテー	さとう、こめあぶら	ウインナーF	グリーンアスパラガス、とうもろこし	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	2.2	
29 (金)			ごはん	ごはん				612	
	■		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、 みつば	けずりぶしN、けずりぶしR、みりん		24.5
			やきぎょうざ(2こ)	こめあぶら、さとう	ぎょうざF		す、しょうゆ		16.5
			ひじきまめ	さとう	だいず、ひじき あぶらあげ		しょうゆ、かつおだし	2.1	

「そら豆」

15日(金)「ゆでそら豆」

新献立



名前の由来は、さやが空に向けて実るところからきています。
さやをむいたことはありますか。さやの中は、白くてふわふわしています。そこに、3センチくらいの豆がいくつか入っています。
4月23日の「豆腐の中華風煮」に入っていたえんどう豆と大きさや味はどのように違っていたかな。

5月15日に使用するそら豆は、
おのしんしょうがっこうの2年生と
しんだちしょうがっこうの1年生が
さやむきをしてくれます。
よろしくお願ひします。



4月23日に使用したえんどう豆は、
しんげしょうがっこうの4年生と
おのしんしょうがっこうの1年生が
さやむきをしてくれました。
ありがとう。

地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地でたべることを言います。
平成26年度からは、泉南市から20キロ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。
※入荷状況により、産地が変更する場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ先
学校給食センター
☎ : 072-484-1389

お知らせ
「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童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。

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	えんぶん 塩分 g
泉南市摂取量(中学年 平均)	608	23.0	19.0	2.3
がっこうきゅうしょく学校給食摂取基準(※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5未満

(※) 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)

25g未満に
しましょう。

~塩分量について~

今月より、献立表 右上にある「ちゅうがくねんのえいようか」欄に塩分量を記載しています。
高血圧などの生活習慣病を予防するために、子どものときから薄味(減塩)に慣れ
ておくことが大切だと考え、給食は薄味を心がけています。
今月、基準を超えている塩分量が多い日の献立内訳をお示しします。

日	13日	14日	18日			
えんぶんりょう 塩分量	3.1g	3.7g	3.0g			
おかずの えんぶんりょう 塩分量	黒糖パン	0.9g	ご飯	0g	コッペパン	0.9g
	牛乳	0.2g	牛乳	0.2g	牛乳	0.2g
	コーンときのこのスープ	0.9g	なめこ汁	1.5g	ポークカレー	1.5g
	照焼チキンバーガー	0.6g	さばの香梅煮	1.7g	チキンウインナー	0.4g
	焼豚とキャベツの 辛子あえ	0.5g	切り干大根の炒り煮	0.3g	プチトマト	0g

「みそ汁」、「魚の煮付け」、「カレー」といったおかずは塩分量が多くなります。ご家庭でも、他のおかずは薄味にしたり、他の2回の食事を薄味にするなどして、減塩に心がけましょう。