

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



学校給食は、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養バランスがよい、おいしい給食を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題にふれてみてください。

※食缶に入っているおかずとランチボックスに入っているおかずを組み合わせた献立です。

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。

ご飯ボックスに入っている
ごはんを教室で配膳します。



食缶に入っているおかず
を教室で配膳します。



☆ 給食は、基本毎日、牛乳がつきます。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種類を組み合わせた献立になります。

☆ 月に2回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)

☆ スプーンのいる日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。



大阪の郷土料理や大阪の特産物を紹介し
ます。

4月は「**大阪たけのこ**」です。

主な産地：岸和田市、貝塚市、和泉市、
島本町

大阪では、主に泉州地域の山間部で生
産が盛んです。江戸時代に中国から九州、
大阪能勢郡へと導入され、後に三島郡・
京都南部、河内・和泉地方に広がったの
が日本のたけのこ栽培のルーツで古い歴
史を持っています。

手入れの行き届いた柔らかい赤土から
できる朝採りのたけのこは絶品です。



中学校給食のおかずは、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、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。

7	8	9	10	11
<p>ご入学、ご進級おめでとうございます。</p> <p>入学式</p> <p>始業式</p> <p>今年度も安全安心な給食を提供してまいります。一年間よろしくお願ひします。</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 塩 なたね油 黄</p> <p>ジャーマンポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 コンソメ こしょう なたね油 黄</p> <p>春野菜のみそ汁 (食缶)</p> <p>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 みそ 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れてます)</p> <p>エネルギー (kcal) 898 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 32.0 塩分 (g) 3.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ カレーフレーク(M) カレーフレーク(N) 黄 しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>カットゼリー (冷)</p> <p>カットゼリー(はちみつレモン) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 22.8 脂質 (g) 20.2 塩分 (g) 2.8</p>	<p>ジョア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>ウイナー(チキン) 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 黄</p> <p>さばの生姜煮 (温)</p> <p>さば(E) 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ みりん 酒</p> <p>豚汁 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 なたね油 黄 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 煮干し 緑 だし昆布 削り節 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 20.3 塩分 (g) 3.5</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

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。



	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	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	810	30	22	3.3	334	4.4	193	0.71	0.50	31	3.9
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。

玉ねぎ
青ねぎ
小松菜

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

月	火	水	木	金										
14	15	16(Aグループ対応)	17(Aグループ対応)	18										
<p>生乳 赤</p> <p>菜飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>菜飯のもと</p> <p>ハンバーグおろしソースかけ (温)</p> <p>ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 だいこん 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>茗竹汁 (食缶)</p> <p>わかめ 赤 たけのこ 赤 豆腐 赤 にんじん 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 21.1 塩分 (g) 4.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>豚キムチ (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 豚肉 赤 玉ねぎ 赤 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>ちくわの天ぷら (温)</p> <p>ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 小松菜 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 19.4 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (ノンエッグタルタルは クラスごと袋に入れています)</p> <p>アスパラとじゃがいものソテー (温)</p> <p>ツナ 赤 じゃがいも 黄 アスパラ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄</p> <p>(基本献立) かき玉汁(食缶)</p> <p>卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 玉ねぎ 赤 さくら型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) すまし汁(食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 さくら型かまぼこ 赤 しょうゆ 黄</p> <p>野菜ゼリー</p> <p>やさしいゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 967 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 33.6 塩分 (g) 3.0</p>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッパン 黄</p> <p>春野菜のクリームシチュー (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 キャベツ 赤 ブロッコリー 赤 ホワイトルウ 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) オムレツ (温)</p> <p>オムレツ 赤 トマトケチャップ 赤 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>(Aグループ) フランクフルトソーセージ (温)</p> <p>フランクフルト 赤 トマトケチャップ 赤 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>ツナとトマトのスパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ほうれん草 赤 にんにく 赤 濃厚ソース 赤 ウスターソース 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 コンソメ 赤 トマトケチャップ 赤 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 719 たんぱく質 (g) 26.3 脂質 (g) 18.6 塩分 (g) 3.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>鶏すき (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 おつゆ麩 赤 焼き豆腐 赤 こんにゃく 赤 煮えぎ 赤 かまぼこ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 削り節 赤 なたね油 黄</p> <p>焼き豚とキャベツの和え物 (冷)</p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 赤 もやし 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 昆布だし 赤 みりん 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 赤 酢 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 18.5 塩分 (g) 3.7</p>										
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>ビーフコロッケ (温)</p> <p>ビーフコロッケ 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>キムタク丼の具 (温)</p> <p>豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 赤 白菜キムチ 赤 たくあん漬け 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 煮えぎ 赤 コチュジャン 赤</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 わかめ 赤 煮えぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 22.1 塩分 (g) 4.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>白身魚のハニーマスタードソース(温)</p> <p>ホキ 赤 ゆで塩 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 はちみつ 黄 粒マスタード 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酢 黄 レモン果汁(1)</p> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 ワンタンの皮 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏豚骨スープ 赤 豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 30.9 脂質 (g) 22.0 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 だし昆布 赤 削り節 赤</p> <p>(基本献立) もやしのナムル (ごまあり)(冷)</p> <p>もやし 赤 きゅうり 赤 ハム 赤 土生姜 赤 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>(Cグループ) もやしのナムル (ごまなし)(冷)</p> <p>もやし 赤 きゅうり 赤 ハム 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>ツチそばろ (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 23.4 塩分 (g) 2.8</p>	<p>アジミルク 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>コーンみそラーメン(麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>揚げポークしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>コーンみそラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>かつおふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 733 たんぱく質 (g) 23.0 脂質 (g) 12.8 塩分 (g) 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>麻婆豆腐 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄 土生姜 赤 玉ねぎ 赤 たけのこ 赤 干しいたけ 赤 煮えぎ 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 赤だしみそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 赤 片栗粉 黄</p> <p>チキンナゲット (温)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 赤 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>枝豆とコーンのスープ煮(温)</p> <p>とうもろこし 赤 ゆで塩 赤 むき枝豆 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 鶏だし 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 23.4 塩分 (g) 2.7</p>										
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>みそチキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 赤 赤だしみそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温)</p> <p>にんじん 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里芋 黄 だいこん 赤 にんじん 赤 ごぼう 赤 こんにゃく 赤 油揚げ 赤 煮えぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 21.6 塩分 (g) 3.0</p>	<p>昭和の日</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>きざみうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>さわらの磯辺天ぷら (温)</p> <p>さわらの磯辺天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 煮えぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>野菜ふりかけ 赤 (クラスごと袋に入 れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 21.8 塩分 (g) 2.4</p>	<div style="text-align: center;"> <h3>献立表の見方</h3> <p><アレルギー対応献立></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Aグループ・・・「卵・乳」を使用していません。 ・ Bグループ・・・「えび・かに」を使用していません。 ・ Cグループ・・・「ごま・カシューナッツ」を使用していません。 <p>例) 4/17(木)の献立(Aグループ対応)</p> <table border="1"> <tr> <td>(基本献立) オムレツ (温)</td> <td>(Aグループ) フランクフルトソーセージ (温)</td> </tr> <tr> <td>オムレツ 赤</td> <td>フランクフルト 赤</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 赤</td> <td>トマトケチャップ 赤</td> </tr> <tr> <td>さとう 黄</td> <td>さとう 黄</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース 黄</td> <td>ウスターソース 黄</td> </tr> </table> <p>アレルギー対応献立がある日は、基本献立は(基本献立)、アレルギー対応献立は(Aグループ)・(Bグループ)・(Cグループ)と横並びに載せています。他の献立は基本献立もアレルギー対応献立も同じです。</p> </div>		(基本献立) オムレツ (温)	(Aグループ) フランクフルトソーセージ (温)	オムレツ 赤	フランクフルト 赤	トマトケチャップ 赤	トマトケチャップ 赤	さとう 黄	さとう 黄	ウスターソース 黄	ウスターソース 黄
(基本献立) オムレツ (温)	(Aグループ) フランクフルトソーセージ (温)													
オムレツ 赤	フランクフルト 赤													
トマトケチャップ 赤	トマトケチャップ 赤													
さとう 黄	さとう 黄													
ウスターソース 黄	ウスターソース 黄													
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>みそチキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 赤 赤だしみそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温)</p> <p>にんじん 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里芋 黄 だいこん 赤 にんじん 赤 ごぼう 赤 こんにゃく 赤 油揚げ 赤 煮えぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 21.6 塩分 (g) 3.0</p>	<p>昭和の日</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>きざみうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>さわらの磯辺天ぷら (温)</p> <p>さわらの磯辺天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 しめじ 赤 煮えぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>野菜ふりかけ 赤 (クラスごと袋に入 れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 21.8 塩分 (g) 2.4</p>	<div style="text-align: center;"> <h3>献立表の見方</h3> <p><アレルギー対応献立></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Aグループ・・・「卵・乳」を使用していません。 ・ Bグループ・・・「えび・かに」を使用していません。 ・ Cグループ・・・「ごま・カシューナッツ」を使用していません。 <p>例) 4/17(木)の献立(Aグループ対応)</p> <table border="1"> <tr> <td>(基本献立) オムレツ (温)</td> <td>(Aグループ) フランクフルトソーセージ (温)</td> </tr> <tr> <td>オムレツ 赤</td> <td>フランクフルト 赤</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ 赤</td> <td>トマトケチャップ 赤</td> </tr> <tr> <td>さとう 黄</td> <td>さとう 黄</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース 黄</td> <td>ウスターソース 黄</td> </tr> </table> <p>アレルギー対応献立がある日は、基本献立は(基本献立)、アレルギー対応献立は(Aグループ)・(Bグループ)・(Cグループ)と横並びに載せています。他の献立は基本献立もアレルギー対応献立も同じです。</p> </div>		(基本献立) オムレツ (温)	(Aグループ) フランクフルトソーセージ (温)	オムレツ 赤	フランクフルト 赤	トマトケチャップ 赤	トマトケチャップ 赤	さとう 黄	さとう 黄	ウスターソース 黄	ウスターソース 黄
(基本献立) オムレツ (温)	(Aグループ) フランクフルトソーセージ (温)													
オムレツ 赤	フランクフルト 赤													
トマトケチャップ 赤	トマトケチャップ 赤													
さとう 黄	さとう 黄													
ウスターソース 黄	ウスターソース 黄													