

月	火	水	木	金
こんだてひょうみかた 献立表の見方 〇「はしの白」 はしのみの提供の白です。(1年生の1学期は毎日「はし」とスプーンがつきます。) ○食物アレルギーなどについて 〈卵を使用している献立〉 献立名の横に  マーク 〈乳を使用している献立〉 献立名の横に  マーク 〈ヒスタミンが多い食品を使用している献立〉 献立名の横に  マーク ○使用食品について 献立ごとに使用している食品を記載しています。太字は地産地消の食品です。 食品名の横の●・▲・■は、体の中のはたらきを表しています。	「はしの白」 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 2862123.621.02.2 ごはんぎゅうにゅう ■こめ●ぎゅうにゅう じゃがいもとたまねぎのみそしる ■じゃがいも▲ごまつな●みそ ●とうふ●みそ ▲たまねぎけずりばし ▲にんじんかつおだし さばのしょうがに(1きれ)  ●さばさけ▲つちしょうが しょうゆ ■さとう だいごんののもの ▲だいごんしょうゆ ▲にんじん■さとう ●あぶらあげみりん かつおだし (はたらきについては、下の「こんだてひょう」のマークについてを参照)	9 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 65221.921.62.6 ごはんぎゅうにゅう  ■こめ●ぎゅうにゅう マーボーどうふ ●とりひきにく■さとう ●とうふ●みそ ▲たまねぎトウバンジャン ▲にんじんとり・とんこつスープ ▲あおねざとりガラスープ ▲にんにくしょうゆ ▲つちしょうが■かたくりこ ■なたねあぶら ごぼうのからあげ ▲ごぼうからあげこ ■こむぎこ■なたねあぶら しお パンサンスー ■はるさめしょうゆ ▲きゅうりす ▲にんじん■さとう ●ハム■ごまあぶら ▲つちしょうがとりガラスープ	10 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 58519.519.92.5 コッパパンぎゅうにゅう  ■コッパパン●ぎゅうにゅう はるやさいのクリームシチュー ●とりにく■じゃがいも ▲たまねぎ▲ブロッコリー ▲にんじんアレルギーフリーシチュー・フレーク ▲キャベツ■しろいんげんまめ ▲アスパラガスコンソメ ▲かぶ■なたねあぶら トマトスパゲティ ■スパゲティのうこうソース ●ベーコン■さとう ▲ソーオニオンしお ▲トマトかんこしょう ■なたねあぶらトマトビュレ サイコロゼリー ■サイコロゼリー(はちみつレモン)	11 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 63725.922.12.1 ごはんぎゅうにゅう  ■こめ●ぎゅうにゅう キャベツのみそしる ▲キャベツ▲にんじん ●あぶらあげ▲あおねざ ●とうふ●みそ ▲たまねぎけずりばし スパイシーチキン ●とりにくこしょう カレーこ■かたくりこ しお■なたねあぶら ツナじゃが ■じゃがいも■さとう ▲たまねぎみりん ●ツナしょうゆ ■なたねあぶら
14 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 58021.816.62.4 ごはんぎゅうにゅう  ■こめ●ぎゅうにゅう ちゃんこに ●とりだんご■はるさめ ●とうふ▲あおねざ ▲たまねぎとりガラスープ ▲にんじん▲つちしょうが ▲はくさいさけ ●あぶらあげしょうゆ しおこしょう ぶたにくとキャベツのみそいため ●ぶたにく■さとう ▲キャベツ●みそ ▲にんじんしょうゆ ▲にんにくしお ▲つちしょうがこしょう ちゅうかだし■なたねあぶら ごはんにかけてたべましょう うめひじき ●ひじき■さとう ■ごましょうゆ ▲うめぼしみりん かつおだし	15 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 59624.513.23.1 こくとうパンのむヨーグルト  ■こくとうパン●コアコアのむヨーグルト ミネストローネ ●ウインナー▲トマトジュース ■じゃがいも▲セロリ ▲かぼちゃしお ▲たまねぎコンソメ ▲にんじんトマトケチャップ ▲キャベツ■なたねあぶら しろみざかなのムニエル(1きれ) ●ホキシお ■こむぎここしょう カレーこ■なたねあぶら えだまめとコーンのスープに ▲とうもろこししお ▲えだまめとりだし とりガラスープこしょう ■さとう	16 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 58421.517.11.8 ごはんぎゅうにゅう  ■こめ●ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる ▲かぼちゃ●あぶらあげ ●とうふけずりばし ▲たまねぎ●みそ ▲にんじん▲あおねざ あげしゅうまい(2こ) ●しゅうまい■なたねあぶら わかたけに  ▲たけのこ■さとう ●わかめかつおだし しょうゆみりん 大阪府産のたけのこを使用する予定です  2年生の国語科「たけのこぐん」 	17 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 60825.526.72.3 コッパパン(きりめいり)ぎゅうにゅう  ■コッパパン●ぎゅうにゅう あんかけラーメン ■ラーメンしお ●ぶたにくこしょう ▲にんじんみりん ▲もやしさけ ▲チンゲンさいしょうゆ とりガラスープ■かたくりこ ちゅうかだし■なたねあぶら オムレツ(1こ)  ●オムレツ■なたねあぶら パンにはさんでたべましょう キャベツとツナのサラダ ▲キャベツこしょう ●ツナ■なたねあぶら しお マヨネーズ(1ふくろ) ■ノンエッグマヨネーズ	18 エネルギー(kcal)たんぱく質(g)脂質(g)塩分(g) 65919.920.62.2 ごはんぎゅうにゅう  ■こめ●ぎゅうにゅう ごはんにかけてたべましょう  とりすきどん ●とりにく▲あおねざ ▲たまねぎ■さとう ▲にんじんしょうゆ ▲はくさいさけ ●とうふみりん ■いとこんにやく■なたねあぶら えんどうまめのかきあげ(1こ) ▲たまねぎ■こむぎこ ▲にんじん■かたくりこ ■さつまいもしお ▲えんどうまめ■なたねあぶら きゅうりのあまず  ▲きゅうり■ごまあぶら す■さとう しょうゆ

※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。

こんだてひょう
表のマークについて

■・・・黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)

●・・・赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)

▲・・・緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

○・・・卵を使用している献立

・・・乳を使用している献立

⓪・・・ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

ちさんちしょう
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場産として取り扱い、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】青ねぎ、キャベツ、小松菜、さつまいも、玉ねぎ



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)	613	23.2	19.4	2.3	376	3.1	194	0.50	0.45	22	3.8
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	25	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)

給食費について

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納入してください。

問い合わせ先) 学校給食センター ☎ : 072-484-1389

令和 7 年 4 月分		しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう				泉南市教育委員会		泉南市学校給食会							
月		火		水		木		金							
入学・進級お祝い献立				はしの日											
21	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	657 20.2 21.1 1.6	22	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	591 23.1 19.0 2.8	23	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	593 20.6 20.1 2.5	24	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	581 23.5 17.3 2.2	25	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	595 30.8 15.1 1.9	
ごはん ■ こめ		ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう		こくとうパン ■ こくとうパン		ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう		ごはん ■ こめ		ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう		こくとうパン ■ こくとうパン		ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう	
チキンカレー ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ▲ にんにく		アレルギーフリーカレーフレーク とりガラスープ ウスターソース トマトケチャップ ■ なたねあぶら		ほしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ■ じゃがいも		こめマカロニ コンソメ しょうゆ しお		とうふとわかめのみそしる ● とうふ ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ えのきたけ		わかめ みそ けずりぶし		ようふうおでん ● ぶたにく ■ じゃがいも ■ こんにゃく ▲ にんじん ● ちくわ とりだし		▲ たまねぎ ● あつあげ ガラスープ ■ さとう しょうゆ	
にんじんシリシリ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ● ツナ しょうゆ		みりん かつおだし しお ■ なたねあぶら		サケのハニーマスタード ● サケかくぎり ■ かたくりこ ■ なたねあぶら ■ はちみつ		つばマスタード しょうゆ みりん す レモンかじゅう		てりやきハンバーグ(1こ) ● ハンバーグ ■ なたねあぶら しょうゆ みりん		さとう さけ かたくりこ		キャベツとコーンのソテー ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ とうもろこし		コンソメ しお ■ なたねあぶら	
いちごクレープ(1こ) ■ クレープ(いちご)				チンゲンさいのいためもの ● ベーコン ▲ チンゲンさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん		ちゅうかだし さとう しょうゆ ■ なたねあぶら		ごぼうサラダ ▲ ごぼう ▲ にんじん しょうゆ		さとう しお ■ エッグゲアマヨネーズ		みかんのかんづめ ▲ みかんかんづめ		みそカツ(1まい) ● ぶたにく しお ■ こむぎこ ■ パンこ ● みそ	
「はしの日」												ぶどうまめ ● だいず ■ さとう		しょうゆ ■ なたねあぶら	
28	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	621 23.6 21.0 2.2	29	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		30	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	652 25.9 19.2 1.7	給食は「生きた教材」です！ 						
ごはん ■ こめ		ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう		昭和の日 		ごはん ■ こめ		ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう		きざみうどん ■ うどん ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん ● あぶらあげ ▲ あおねぎ		けずりぶし だしこんぶ みりん しょうゆ しお		こうやどうふのそぼろ ● ぶたひきにく ▲ つちしょうが ▲ にんじん ● こうやどうふ しょうゆ	
じゃがいもとたまねぎのみそしる ■ じゃがいも ● とうふ ▲ たまねぎ ▲ にんじん		こまつな ● みそ けずりぶし かつおだし		さばのしょうがに(1きれ) ● さば しょうゆ ■ さとう		さけ ▲ つちしょうが		かぼちゃのてんぷら(1きれ) ▲ かぼちゃ ■ こむぎこ ■ かたくりこ		しお ■ なたねあぶら		だいこんのもの ▲ だいこん ▲ にんじん ● あぶらあげ かつおだし		しょうゆ ■ さとう みりん	
「はしの日」												教科と関連付けた献立の時には、左のマークでお知らせします。 		教科と関連付けた献立の時には、左のマークでお知らせします。 	

えんどう豆のさやむき体験

18日(金)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。旬の味を味わって食べましょう。



献立表確認のお願い

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずは家庭で一度食べてみてください。



献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

献立表

アレルギー表は

こちら



給食のレシピは

こちら



★ EXPO2025 大阪・関西万博 ★

2025年4月13日～10月13日に「EXPO2025 大阪・関西万博」が開催されます。それにちなんで、今年度は、「大阪府を味わおう」をテーマに、大阪府の郷土料理や特産品を取り入れた給食を提供します。楽しみにしてください。

今月の「大阪府」は…

「たけのこ」です！



4月16日「若竹煮」のたけのこは、岸和田市でとれたたけのこを使う予定です♪

たけのこは、大阪府の岸和田市や貝塚市、和泉市などの山間部でたくさんとれます。大阪たけのこは、「なにわ特産品」の1つにも選ばれています。3～4月の春が旬のたけのこ。食物繊維が豊富に含まれていて、便秘やガンの予防に効果があるとされています。春の味覚であるたけのこを味わって食べてくださいね。