

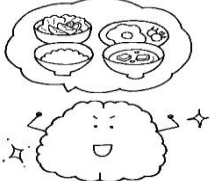
新学期が始まって1か月、疲れが出てくる人もいないのでしょうか。
毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

～朝ごはんを食べよう～

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができませぬ。

また、朝食でおかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかりと食べることが大切です。



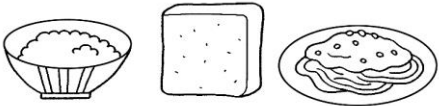
～牛乳をしっかり飲もう～

不足しがちな
カルシウムを
とろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありませぬ。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

EXPO2025
大阪・関西万博



大阪の郷土料理や大阪の特産物を紹介します。

5月の郷土料理「お好み焼き」です。

お好み焼きは、たこ焼きと並んで、なにわのコナモン（粉食）文化を代表する料理です。お好み焼きの始まりは、安土桃山時代に千利休が催した茶会に供された「フノヤキ（麩の焼）」という茶菓子だと言われています。

お好み焼きが大阪の名物として全国に広く知られるようになったのは昭和30年代終わりか

木
1

生乳	赤
ご飯	黄
米	
鶏肉の唐揚げ (温)	
鶏肉	赤
小麦粉	黄
から揚げ粉	
塩	
なたね油	黄
大根とベーコンの煮物 (温)	
だいこん	緑
にんじん	緑
ベーコン	赤
なたね油	黄
さとう	黄
しょうゆ	
みりん	
わかめスープ (食缶)	
鶏肉	赤
チンゲン菜	緑
わかめ	赤
春雨	黄
にんじん	緑
えのき	緑
塩	
こしょう	
しょうゆ	
鶏ガラスープ	
ふりがけ	
昆布と抹茶のふりかけ	赤
(クラスごと袋に入れています)	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
855	31.6	31.2	2.5

金
2

生乳	赤
ご飯	黄
米	
肉じゃが (食缶)	
豚肉	赤
酒	黄
じゃがいも	緑
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
こんにゃく	黄
グリーンピース	黄
ゆで塩	
なたね油	黄
しょうゆ	
さとう	黄
みりん	
かつおだし	
削り節	
焼きぎょうざ (温)	
ぎょうざ(Y)	赤
酢	
しょうゆ	
さとう	黄
枝豆とコーンのスープ煮 (温)	
とうもろこし	緑
ゆで塩	
むき枝豆	緑
鶏ガラスープ	
塩	
鶏だし	
こしょう	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
781	27.0	17.0	1.8

5

こどもの日



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



6

振替休日

7(端午の節句献立)

白ぶどう&ほうれん草	緑
ご飯	黄
米	
豆腐ハンバーグおろしソースかけ (温)	
豆腐ハンバーグ(Y)	赤
なたね油	黄
だいこん	緑
しょうゆ	
みりん	
さとう	黄
酒	
酢	
片栗粉	黄
かぼちゃの天ぷら (温)	
かぼちゃ	緑
小麦粉	黄
塩	
なたね油	黄
キャベツと油揚げのみそ汁 (食缶)	
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
油揚げ	赤
キャベツ	緑
だし昆布	
削り節	
みそ	赤
かしわもち	
柏もち	黄
エネルギー (kcal)	
たんぱく質 (g)	
脂質 (g)	
塩分 (g)	
791	19.7
12.4	3.1

8

生乳	赤
ご飯	黄
米	
タンドリーチキン (温)	
鶏肉	赤
塩	
こしょう	
にんにく	
カレー粉	
しょうゆ	
トマトケチャップ	
豆乳ヨーグルト	赤
野菜炒め (温)	
豚肉	赤
土生姜	緑
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
チキンヌードルスープ (食缶)	
鶏肉	赤
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
セロリ	緑
スパゲティ	黄
なたね油	
コンソメ	
こしょう	
エネルギー (kcal)	
たんぱく質 (g)	
脂質 (g)	
塩分 (g)	
806	33.0
25.5	2.6

9

生乳	赤
ご飯	黄
米	
カレーライス (食缶)	
豚肉	赤
にんにく	緑
土生姜	緑
カレー粉	緑
にんじん	緑
玉ねぎ	緑
じゃがいも	黄
グリーンピース	緑
鶏ガラスープ	
カレーフレーク(M)	
カレーフレーク(N)	
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
チキンウインナー (冷)	
チキンウインナー	赤
なたね油	黄
にんじんシソリ (冷)	
にんじん	緑
とうもろこし	赤
ツナ	
しょうゆ	
みりん	
かつおだし	
塩	
なたね油	黄
エネルギー (kcal)	
たんぱく質 (g)	
脂質 (g)	
塩分 (g)	
864	27.3
26.9	3.3

※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	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	29	23	3.0	303	3.8	211	0.75	0.49	24	4.1
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



※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。

令和 7年 5月分

中学校給食献立表

泉南市教育委員会
泉南市中学校給食会

月 12	火 13	水 14(Aグループ対応)	木 15(Bグループ対応)	金 16(Aグループ対応)
生乳 赤 ごはん 米 黄 お好み揚げ (温) 黄黄 お好み焼き なたね油 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています) ツナポテト (温) 黄緑赤 じゃがいも 玉ねぎ ツナ 塩 こしょう コンソメ なたね油 紀州汁 (食缶) 赤赤緑緑赤緑 豆腐 わかめ えのき にんじん かまぼこ 煮ねぎ 梅びしお だし昆布 削り節 塩 しょうゆ エネルギー (kcal) 715 たんぱく質 (g) 20.8 脂質 (g) 17.5 塩分 (g) 2.6	コービー牛乳 赤 パン コッパパン 黄 チリビーンズ (食缶) 赤赤緑緑緑緑 ミックスビーンズ 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん セロリ 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 鶏ガラスープ 豚骨スープ ハヤシフレーク(N) トマトケチャップ トマトビュール 濃厚ソース さとう しょうゆ 鶏だし なたね油 チキンナゲット (温) 赤黄 チキンナゲット なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターソース キャベツとコーンのソテー (温) 緑緑緑 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ ゆで塩 なたね油 コンソメ 塩 こしょう エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 23.7 塩分 (g) 3.8	生乳 赤 ごはん 米 黄 キャベツと厚揚げの味噌炒め (温) 赤緑緑 豚肉 にんにく 土生姜 塩 こしょう キャベツ 厚揚げ エリンギ 煮ねぎ みそ さとう しょうゆ 豚骨スープ なたね油 (基本献立) だし巻き卵 (温) 赤 だし巻き卵 マカロニサラダ (冷) 黄緑緑 マカロニ きゅうり にんじん ゆで塩 ツナ 塩 こしょう エッグケア(小袋) エネルギー (kcal) 883 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 29.7 塩分 (g) 2.2	生乳 赤 ごはん 米 黄 あんかけラーメン(麺) (温) 黄黄 中華めん なたね油 (基本献立) エピチリソース (温) 赤黄緑緑 エピフリッター なたね油 土生姜 にんにく 白ねぎ 豆板醤 なたね油 トマトケチャップ さとう しょうゆ 酒 パプリカ (Bグループ) タラチリソース (温) 赤黄緑緑 タラフリッター なたね油 土生姜 にんにく 白ねぎ 豆板醤 なたね油 トマトケチャップ さとう しょうゆ 酒 パプリカ あんかけラーメン(汁・具)(食缶) 赤緑赤緑 焼き豚 にんじん もやし なるとかまぼこ チンゲン菜 ゆで塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ 片栗粉 クレープ 黄 クレープ(いちご) エネルギー (kcal) 917 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 27.1 塩分 (g) 3.0	生乳 赤 ごはん 米 黄 豚肉の生姜しょうゆ焼き(温) 赤 豚肉 塩 こしょう なたね油 しょうゆ さとう 土生姜 片栗粉 フライドポテト (温) 黄黄黄 じゃがいも なたね油 小麦粉 から揚げ粉 塩 切干大根のサラダ (冷) 緑緑 切干大根 きゅうり にんじん しょうゆ さとう ハム かつおだし エッグケア(小袋) (基本献立) キャンディーチーズ (冷) 赤 ビビチーズ (Aグループ) ミニフィッシュ (冷) 赤 ミニフィッシュ エネルギー (kcal) 875 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 31.1 塩分 (g) 2.7
19	20(Cグループ対応)	21(Aグループ対応)	22	23
生乳 赤 ごはん 米 黄 ハンバーグ(ケチャップ) (温) 赤黄 ハンバーグ(Y) なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターソース 青菜の炊いたん (温) 緑赤黄 小松菜 油揚げ しょうゆ さとう かつおだし みりん 塩 ポトフ (食缶) 赤緑緑黄 ウインナー(チキン) キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう エネルギー (kcal) 723 たんぱく質 (g) 25.5 脂質 (g) 17.3 塩分 (g) 1.9	生乳 赤 菜飯 米 黄 菜めしのもと おでん (食缶) 赤赤緑黄赤赤黄黄 鶏肉 だいこん こんにゃく ちくわ がんも(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節 (基本献立) ごぼうサラダ (ごまあり) (冷) 緑緑 ごぼう きゅうり にんじん ゆで塩 しょうゆ さとう 酢 香りゴマドレッシング(小袋) (Cグループ) ごぼうサラダ (ごまなし) (冷) 緑緑 ごぼう きゅうり にんじん ゆで塩 しょうゆ さとう 酢 エッグケア(小袋) みかん缶 (冷) 緑 みかん缶 エネルギー (kcal) 769 たんぱく質 (g) 24.6 脂質 (g) 19.3 塩分 (g) 3.6	生乳 赤 ごはん 米 黄 ジョア(マスカット) (基本献立) 三色そぼろ丼 (温) 赤赤緑 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ゆで塩 炒り卵(D) 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう (Aグループ) そぼろ丼 (温) 赤赤緑緑 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん グリーンピース ゆで塩 土生姜 しょうゆ 酒 みりん さとう ちくわの磯辺揚げ (温) 赤赤黄 ちくわ 青のり 小麦粉 塩 なたね油 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶) 緑黄緑赤緑 玉ねぎ じゃがいも にんじん 油揚げ 小松菜 だし昆布 削り節 みそ エネルギー (kcal) 738 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 14.7 塩分 (g) 3.8	生乳 赤 パン コッパパン 黄 白身魚フライ (温) 赤黄 白身魚のフライ なたね油 ノンエッグタルタル(小袋) (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています) ミートスパゲティ (温) 黄 スパゲティ ゆで塩 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん グリーンピース なたね油 トマトケチャップ 濃厚ソース コンソメ 塩 こしょう コンソメジュリアンスープ (食缶) 赤赤緑緑 ベーコン キャベツ にんじん 玉ねぎ コンソメ 野菜ブイヨン 塩 こしょう なたね油 エネルギー (kcal) 724 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 26.7 塩分 (g) 4.2	生乳 赤 ごはん 米 黄 鶏のさっぱり煮 (温) 赤黄 鶏肉 酒 みりん さとう しょうゆ 酢 にんにく 土生姜 じゃがいものカレーきんぴら (温) 黄 じゃがいも ゆで塩 カレー粉 牛ひき肉 しょうゆ さとう なたね油 めづべい汁 (食缶) 黄緑緑黄赤緑 里芋 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 油揚げ 煮ねぎ だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩 片栗粉 エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 32.2 脂質 (g) 26.1 塩分 (g) 3.0
26	27(Aグループ対応)	28(Cグループ対応)	29	30
生乳 赤 ごはん 米 黄 さばの香味ソース (温) 赤黄黄緑緑黄 さば(E) 酒 片栗粉 なたね油 土生姜 にんにく 煮ねぎ さとう しょうゆ 酢 豚肉とたけのこの煮物 (温) 赤赤緑黄黄 豚肉 たけのこ 土生姜 なたね油 さとう みりん しょうゆ 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 赤赤緑赤緑 豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 煮ねぎ だし昆布 削り節 みそ エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 30.4 塩分 (g) 2.7	生乳 赤 ごはん 米 黄 肉団子の甘酢あん (温) 赤黄緑 チキンボール なたね油 土生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン なたね油 トマトケチャップ さとう 酢 塩 しょうゆ 片栗粉 中華スープ (食缶) 赤赤緑黄緑 鶏肉 たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 春雨 にんじん えのき 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ (基本献立) オムレツ (温) 赤 オムレツ (Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい (温) 緑 コーンしゅうまい エネルギー (kcal) 781 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 22.8 塩分 (g) 2.8	生乳 赤 ごはん 米 黄 中華丼 (食缶) 赤赤緑緑 豚肉 たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん なるとかまぼこ 干しいたけ 土生姜 なたね油 塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 片栗粉 きゅうりの甘酢 (冷) 緑黄 きゅうり 酢 しょうゆ さとう (基本献立) れんこんサラダ (ごまあり) (冷) 緑赤 れんこん ツナ しょうゆ みりん なたね油 きゅうり にんじん ゆで塩 香りゴマドレッシング(小袋) (Cグループ) れんこんサラダ (ごまなし) (冷) 緑赤黄緑 れんこん ツナ しょうゆ みりん なたね油 きゅうり にんじん ゆで塩 エッグケア(小袋) エネルギー (kcal) 749 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 18.2 塩分 (g) 3.8	生乳 赤 アジドミルク 米 黄 和風梅子キん (温) 赤黄黄 鶏肉 酒 片栗粉 なたね油 梅びしお みりん しょうゆ 酢 さとう ワンタンスープ (食缶) 赤赤緑緑黄 豚ひき肉 にんじん もやし 玉ねぎ にら ワンタンの皮 ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ 豚骨スープ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう なたね油 枝豆 (温) 緑 枝豆 ゆで塩 エネルギー (kcal) 891 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 26.6 塩分 (g) 2.9	生乳 赤 ごはん 米 黄 五目うどん(麺) (温) 黄 うどん ミンチカツ (温) 赤黄 ミンチカツ なたね油 五目うどん(汁・具)(食缶) 赤赤緑赤赤緑 豚肉 玉ねぎ にんじん 油揚げ かまぼこ 煮ねぎ 削り節 だし昆布 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし ぶりがけ 緑 ゆかり (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) 875 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 21.7 塩分 (g) 3.0