

[illegible]

月					火					水					木					金				
「はしの日」																								
19	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	20	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	21	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	22	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	23	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	596	25.2	16.4	2.2		585	25.2	18.6	3.3		584	20	14.6	1.7		619	20.7	16.2	3.1		605	24.8	16.3	2.1
ごはん ■ こめ					こくとうパン ■ こくとうパン					ごはん ■ こめ					パーカーパン ■ パーカーパン					ごはん ■ こめ				
ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					のむヨーグルト ● アシドミルク					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				
なめこじる ● とうふ ▲ たまねぎ ▲ なめこみずに ▲ にんじん ▲ だいこん					はるさめスープ ▲ だいこん ▲ たまねぎ ● とうふ ▲ にんじん ▲ あおねぎ ■ はるさめ ▲ つちしょうが					チキンカレー ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ▲ グリンピース ■ なたねあぶら					コンソメスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ■ じゃがいも					じゃがいもとたまねぎのみそじる ■ じゃがいも ● とうふ ▲ たまねぎ ▲ にんじん				
とりにくのレモンあえ ● とりにく しお こしょう ■ かたくりこ ■ なたねあぶら					しろみざかなのトマトソースかけ(1きれ) ● ホキ ■ こむぎこ しお ■ なたねあぶら					キャベツのソテー ▲ キャベツ ▲ にんじん ● ハム ■ なたねあぶら					みそカツ(1まい) ● ぶたにく しお ■ こむぎこ ■ パンこ ■ なたねあぶら					ぶたにくのしょうがいため ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ つちしょうが ■ なたねあぶら				
あおなのたいたん ▲ はくさい ▲ こまつな ● あぶらあげ かつおだし					ベーコンポテト ■ じゃがいも ▲ たまねぎ ● ベーコン ■ なたねあぶら					みかんのかんづめ ▲ みかんのかんづめ					ひじきのようふうに ● ひじき ▲ あかパプリカ ▲ きパプリカ ■ なたねあぶら ■ さとう					ぶどうまめ ● だいず ■ さとう				
「はしの日」																								
26	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	27	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	28	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	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)
	601	21.2	18.0	2.1		588	20.8	22.8	3		609	18.1	17.8	1.8		582	26.7	19.7	2.4		577	22.3	15.8	1.5
ごはん ■ こめ					こくとうパン ■ こくとうパン					ごはん ■ こめ					コッパパン ■ コッパパン					ごはん ■ こめ				
ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				
キャベツのみそじる ▲ キャベツ ● とうふ ▲ たまねぎ ▲ にんじん					ポトフ ● ウインナー ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ▲ キャベツ					ちゅうかどん ● ぶたにく ▲ にんじん ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ キャベツ ▲ ほししいたけ ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ■ なたねあぶら					コーンスープ ▲ とうもろこし ▲ たまねぎ ▲ にんじん ● とうにゅう					わかめうどん ■ うどん ● わかめ ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん				
あじフライ(1こ) ● あじフライ ■ なたねあぶら ■ かたくりこ					オムレツ(1こ) ● オムレツ					れんこんチップス ▲ れんこん ■ こむぎこ しお					とりにくのバーベキューソースかけ(2きれ) ● とりにく ■ こむぎこ しお こしょう ■ なたねあぶら ▲ つちしょうが ▲ にんにく					あつあげとだいこんのいりに ● あつあげ ▲ だいこん ▲ にんじん ▲ こまつな ▲ つちしょうが				
じゃがいものカレーきんぴら ■ じゃがいも ● ぶたひきにく ■ なたねあぶら ■ さとう					ごぼうサラダ ▲ ごぼう ▲ にんじん ■ エッグケアマヨネーズ					サイコロゼリー ■ サイコロゼリー(りんご)					もやしのソテー ▲ もやし ▲ チンゲンさい ▲ にんじん ▲ キャベツ ■ なたねあぶら					ツナそぼろ ● ツナ しょうゆ さけ				

※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

⑤…ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

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	塩分 g
泉南市摂取 量 (中学年 平均)	600	21.8	18.1	2.2
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25~30%) 18 ~ 21	2 未満

(※) 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)

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。

こんだてひょう
献立表
アレルギー表は
こちら

きゅうしょく
給食のレシピは
こちら

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産地として取り扱い、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、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、ほうれん草、水なす、じゃがいも

★ EXPO2025 大阪・関西万博 ★
今月の「大阪府」は…「**青菜の炊いたん**」です！

「炊いたん」とは、ゆっくりと加熱して、だしを食材に含ませる料理のことをいいます。昔は煮びたしのことを炊いたんと呼んでいたそうです。

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に納入してください。

お問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389