

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょうひん 食品 と はたらき	ちょうみりょう 調味料 など	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal)			
							さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	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
11 (月)			コッペパン	コッペパン		628			
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにくW たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、セロリ ブロッコリー		カレーフレークS、カレーフレークN とりガラスープ、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ	22.9	
			チキンナゲット (2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			24.3	
			ゼリー (1こ)	ゼリー(あおりんご)				2.9	
12 (火)			ごはん	ごはん		574			
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			みそおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	あつあげ、みそ、ちくわ とりにく		だいこん、さやいんげん、にんじん みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶし	22.8	
			やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう	やきぶた		にんじん、 キャベツ しょうゆ、ねりがらし	16.4	
			あじつけのり (1ふくろ)		あじつけのり			2.1	
13 (水)			コッペパン	コッペパン		686			
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーフンスープ	ビーフン、なたねあぶら	ぶたにくJ		キャベツ 、たまねぎ、にんじん、もやし あおなご 、きくらげ	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ とり・とんこつスープ、しょうゆ、とりだし しお、こしょう	28.3
			とりにくのあまづづけ (1こ)	かたくりこ、さとう なたねあぶら	とりにく		しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう	32.0	
	■		チョコクリーム (1ふくろ)	チョコクリームM				2.6	
14 (木)			ごはん	ごはん		639			
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			みずなすのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ		みずなす 、たまねぎ、にんじん あおなご	けずりぶし、いりこだし	29.9
			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
			しろみぎかなのにおろし	こむぎこ、なたねあぶら さとう	ホキ		だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.4
15 (金)			ごはん	ごはん		599			
	■		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 なたねあぶら	とりひきにく		たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	21.2
			もやしとにらのいためもの	ごまあぶら、なたねあぶら	ちくわ		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、しお	16.9
			ふりかけ (1ふくろ)		のりかつお			2.0	
18 (月)			コッペパン	コッペパン		620			
	■		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、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW		たまねぎ、にんじん、ダイストマト ブロッコリー、かぼちゃ	トマトピューレ、ウスターソース、とりだし のうこうソース、トマトケチャップ とりガラスープ、とんこつスープ	23.4
			ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら			にんにく	しお、こしょう	19.8
19 (火)			ごはん	ごはん		570			
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			けんちんじる	かたくりこ	とりにく、とうふ		だいこん、にんじん、 ほししいたけ たまねぎ、 あおなご	だしこんぶ、けずりぶし、かつおだし しょうゆ、しお	18.4
			かぼちゃコロッケ (1こ)	なたねあぶら			かぼちゃコロッケC		17.4
20 (水)			コッペパン	コッペパン		616			
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ポトフ	じゃがいも	ウインナーF		たまねぎ、にんじん、だいこん キャベツ	とりだし、とりガラスープ、しょうゆ とんこつスープ、しお、こしょう、こんぶだし	24.1
			てりやきハンバーグ (1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンとポークの ハンバーグ			しょうゆ、みりん、さけ	25.3
			ごぼうサラダ	さとう、マヨドレ			ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)	3.5
21 (木)			ごはん	ごはん		619			
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふのちゅうかふうに	さとう、なたねあぶら	とうふ、ぶたにくW		はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ えんどうまめ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし しお、こしょう	20.1
			やさいのかきあげ (1こ)	さつまいも、かたくりこ こむぎこ、なたねあぶら			たまねぎ、にんじん、アスパラガス	しお	18.3
22 (金)			ごはん	ごはん		610			
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふとわかめのみそしる		とうふ、 なまわかめ あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん、たまねぎ、なめこ	けずりぶし、いりこだし	22.6
			ミンチカツ (1こ)	なたねあぶら	ミンチカツ				19.0
			ぶどうまめ	さとう	だいず			しょうゆ、しお	1.8

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	23.3	20.7	2.4	322	2.8	216	0.28	0.32	17	3.7
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	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 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)

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しよくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)	
				さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	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
25 (月)	スプーンなし		こくとうパン	こくとうパン				592	
		■	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
			きぎみうどん	うどん	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ かつおだし、こんぶだし		23.7
			やきつくね(3こ)	なたねあぶら	つくね				21.9
26 (火)	■		にんじんシリシリ <small>おきなわけんの かていりょうり</small>	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2.6	
			ごはん	ごはん <small>せんなんしでとれました</small>					621
		■	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
			たけのこのすましじる	かたくりこ	とりにく、とうふ かまぼこ	たけのこ、にんじん、たまねぎ しめじ	だしこんぶ、けずりぶし、かつおだし さけ、しょうゆ、しお		23.4
27 (水)	■		あげぎょうざ(2こ)	こむぎこ、さとう なたねあぶら	ぎょうざF		しょうゆ、サラダビネガー	18.1	
			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	2.2	
			コッペパン	コッペパン					607
		■	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
28 (木)	■		ミートボールシチュー	さとう、なたねあぶら じゃがいも	ミートボールY	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー ダイストマト、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、しょうゆ デミグラスソース、のうこうソース、とりだし とりガラスープ、とんこつスープ	22.6	
			チキンウインナー(3ぼん)	なたねあぶら	チキンウインナー				23.7
			みかん			みかんかんづめ			2.8
			ごはん	ごはん <small>せんなんしでとれました</small>					598
28 (木)	■		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
			ちゃんこに		チキンボール、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし		22.5
		ヒ	さんまのムニエル(1まい)	こむぎこ、なたねあぶら	さんま		カレーこ、しお、こしょう		19.1
			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		2.1

泉南市の小学校給食



＜副食(おかず)＞

泉南市立学校給食センターでは、小学校10校分の副食(おかず)を調理しています。

食材の納入から、調理・洗浄・消毒にいたるまで、安心安全な学校給食を提供するため、細心の注意を払いながら作業を行っています。

＜主食＞

- 牛乳(毎日1本)
- ごはん(週3回)
(火・木・金曜日)
- パン(週2回)
(月・水曜日)

牛乳・パンは、(公財)大阪府学校給食会より購入、炊飯も(公財)大阪府学校給食会に委託しており、それぞれの製造工場は次のとおりです。

- 牛乳 … 北庄司牛乳処理場(泉南市)
 - パン … 川崎製パン・製麺株式会社(貝塚市)
 - 炊飯 … 泉佐野給食事業協同組合(泉佐野市)
- (平成27年度産米は、大阪泉州農業協同組合より購入しています。)



献立表の見方

○はしの日

「スプーンなし」の記載がある日は、はしのみで、スプーンはつきません。(1年生の1学期は、毎日はしとスプーンが付きまます。)

日・曜	はしの日	アレルギーなど		
		卵	乳	ヒスタミン
1		■		
(水)				ヒ

○食物アレルギーなどについて

- ＜卵を使用している献立＞
卵の欄に★印
- ＜乳を使用している献立＞
乳の欄に■印
- ＜ヒスタミンが多い食材を使用している献立＞
ヒスタミンの欄に「ヒ」印

○使用食品

献立ごとに使用している食品を、体の中ではたらきに分けて記載しています。

食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる	
黄(き)のなかま	赤(あか)のなかま	緑(みどり)のなかま	
コッペパン			
	ぎゅうにゆう		
さつまいも、いもこむぎこ	とうもろこし、かぼちゃ、ソテーオニオン	とりガラスープ、とんこつスープ、こんぶだし	
	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	とりガラスープ、しお、しょうゆ	

地産地消とは?



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、体にいいとされています。泉南市から20km圏内の産地のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と献立表に記載しています。4月分は、ごはん、ほししいたけ(19日)、なまわかめ(22日)を使用しています。

えんどうまめ



えんどうまめには、カロテンやビタミンC、食物繊維が多く含まれています。4月21日(木)の「豆腐の中華風煮」に使用するえんどうまめは、さやむき作業を子どもたちに行ってもらいます。

