


日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 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		食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)	
					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			
2 (月)			コッペパン		コッペパン				639	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			ポークカレー		じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN 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		24.6
			チキンナゲット (2こ)		なたねあぶら	チキンナゲット				25.4
			プチトマト (1こ)				プチトマト			3.0
6 (金)			ごはん		ごはん				658	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			もやしのみそしる		じゃがいも	あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ あおなご	けずりぶし、いりこだし		31.9
			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		18.9
			さけのおろし		こむぎこ、なたねあぶら さとう	さけW	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		2.4
9 (月)			コッペパン		コッペパン				602	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			だいこんのちゅうかスープ		はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、たけのこ、にんじん しめじ、しょうが、あおなご	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ		25.1
			とりにくのあまずづけ (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		25.9
			にんじんシリシリ		なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		2.8
10 (火)			ごはん		ごはん				575	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			かぼちゃのみそしる			あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん あおなご	けずりぶし、いりこだし		19.6
	★		オムレツのトマトソースかけ (1こ)		なたねあぶら、さとう	オムレツ	ソテーオニオン、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ とりガラスープ、のうこうソース、しお		15.8
		じゃがいものカレーきんぴら		じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぎゅうひきにく		カレーこ、しお、しょうゆ	2.0		
11 (水)			コッペパン		コッペパン				639	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			ブラウンシチュー		マカロニ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、マッシュルーム	のうこうソース、ハヤシブレイク、とりだし デミグラスソース、とりガラスープ、しょうゆ トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン とんこつスープ		23.2 24.0
			ごぼうのからあげ		こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	しお、からあげこ、(す)		2.8
12 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん		ごはん				579	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			きょうふうおでん		じゃがいも、こんにやく さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶし だしこんぶ		21.7
			ぶたにくとキャベツのみそいため		ごまあぶら、さとう なたねあぶら	ぶたにくW、みそ	キャベツ、にんにく、たけのこ、しょうが あおなご	しょうゆ、とりだし、しお、こしょう とんこつスープ		15.6
		ふりかけ (1ふくら)				やさいふりかけ		2.0		
13 (金)			ごはん		ごはん				631	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			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 グリーンピース	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう		24.2
	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		19.8
		こんぶまめ		さとう	だいた、こんぶ		しょうゆ、しお	2.6		
16 (月)			コッペパン		コッペパン				633	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			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 きくらげ、あおなご	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		23.5
			ミンチカツ (1こ)		なたねあぶら	ミンチカツ				26.2
		ジャム (1こ)		いちごジャム				2.5		
17 (火)			ごはん		ごはん				583	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			にくすい		かたくりこ	ぎゅうにくJ、とうふ	だいこん、ながねぎ、にんじん あおなご、えのきたけ	だしこんぶ、けずりぶし、かつおだし しょうゆ、しお、さけ		19.1
			やさいのかきあげ (1こ)		さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら		たまねぎ、みつば、かぼちゃ	しお		15.5
		にまめ		きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお	1.3		
18 (水)			コッペパン		コッペパン				598	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			ポトフ		じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ だいこん	とりだし、とりガラスープ、しょうゆ、しお とんこつスープ、こしょう、こんぶだし		24.9
			てりやきチキンハンバーグ (1こ)		なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンハンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ		22.8
		きゅうりのあまず		ごまあぶら、さとう		きゅうり	サラダビネガー、しょうゆ	3.1		
19 (木)			ごはん		ごはん				652	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました			
			とんじる		じゃがいも	ぶたにくW、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん あおなご	けずりぶし、いりこだし		21.7
			あげぎょうざ (2こ)		なたねあぶら、こむぎこ さとう	ぎょうざF		しょうゆ、サラダビネガー		20.6
		ひじきのいりに		さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	2.2		

日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など	ちゆうがくねん のえいようか
				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		
20 (金)			ごはん	ごはん				588
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、 たまねぎ キャベツ、きくらげ、 あおなご 、しょうが 厚しいたけ、たけのこ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	18.3
			チキンウインナー (3ぼん) ちりめんつくだに	なたねあぶら さとう、ごま	チキンウインナー ちりめんじゃこ	せんなんしで とれました せんなんしで とれました	しょうゆ、さけ、みりん	2.5
23 (月)			ごはん	ごはん				605
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1
			きざみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	はくさい、 たまねぎ 、にんじん、しめじ あおなご	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	18.8
			ちくわのいそべあげ (2きれ) みかん	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら	ちくわ、あおのり	みかんかんづめ		2.5
24 (火)			ごはん	ごはん				592
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7
			ちゃんこに	かたくりこ、なたねあぶら さとう	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 あおなご	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし	18.3
			わかさぎのあまずづけ (2び) アスパラガスとウインナーのソテー	さとう、なたねあぶら	わかさぎ ウインナーF	アスパラガス、とうもろこし	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	2.2
25 (水)			ごはん	ごはん				672
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1
			やさいのミートソースに	マカロニ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、 さやいんげん 、ダイストマト	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	22.7
			あげじゃがのあまから ヨーグルト (1こ)	じゃがいも、なたねあぶら さとう、かたくりこ	ヨーグルトYO		しょうゆ	2.4
26 (木)			ごはん	ごはん				588
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.0
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、いとこんにやく おつゆふ、さとう なたねあぶら	とりにく	たまねぎ 、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	15.3
			やさしいため あじつけのり (1ふくろ)	なたねあぶら	ちくわ	もやし、にら、にんじん、キャベツ	やきにくのたれ、しお、こしょう	1.9
27 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				642
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6
			なめこのすましじる	かたくりこ	とりにく、とうふ、わかめ	たまねぎ 、にんじん、なめこ	かつおだし、しょうゆ、けずりぶし、しお	22.9
	ヒ		さばのこうばいに (1きれ) しろなのたいたん	さとう	さばY あぶらあげ	しょうが あおさかしろな	しょうゆ、さけ、みりん、 うめぼし いりこだし、かつおだし しょうゆ、みりん、しお	3.0
30 (月)			ごはん	ごはん				590
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ 、とうもろこし、にんじん あおなご 、しめじ、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	24.1
			ポークシュウマイ (2こ) マカロニソテー	なたねあぶら マカロニ、さとう なたねあぶら	シュウマイ	ソテーオニオン、ミックスベジタブル ダイストマト	カレーこ、しお、こしょう トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう	2.6
31 (火)			ごはん	ごはん				645
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.8
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ 、にんじん、かぼちゃ、セロリ ブロッコリー みずな	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	19.7
			キャベツとコーンのサラダ ゼリー (1こ)	ごまドレッシング ゼリー(あおりんご)		キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお	2.4

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 学校給食 (中学年 平均)	616	22.9	20.6	2.4
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

(※) 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)



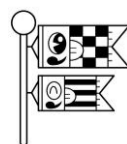
4月21日の「豆腐の中華風煮」に使用したえんどう豆は、
おのしん しょうがっこう ねんせい ねんせい
雄信 小学校の 1年生・6年生と
なる たき しょうがっこう ねんせい
鳴滝 小学校の 2年生が さやむきをしてくれました。
ありがとう。

ちさん ちしょう
地産地消とは?



ちさん ちしょう じもと
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。
じもと しんせん からだ
地元でとれたものは新鮮で、それを食べることは、体によいとされています。
せんなんし けんない さんち じばさん と あつか しょうよてい ぼ
泉南市から20km圏内の産地のものを地産地消として取り扱 い、使用予定の場
あい こんだてひょう ふとじ きさい
合、献立表に太字で記載しています。

＜お知らせ＞ 「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象 児童に配布させていただくアレルギーに関する
情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧が可能です。



とあ
(問い合わせ先)
がっこうきゅうしょく
学校給食センター
☎:072-484-1389

