
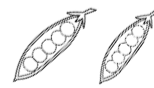


日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう		しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ()は、下処理で使用します。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
11 (火)	■		ごはん	ごはん	せんなんしで とれました			654	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		21.9	
			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	とりガラスープ、カレーフレークS カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ	21.4
			チキンナゲット (2こ)			なたねあぶら	チキンナゲット		2.1
12 (水)	■		こくとうパン	こくとうパン				613	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		24.7	
			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、しめじ ブロッコリー、しょうが、あまねぎ	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	22.5
			やきぎょうざ (2こ)			なたねあぶら、さとう	ぎょうざF	す、しょうゆ	2.7
13 (木)	■		ごはん	ごはん	せんなんしで とれました			629	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.6	
			のっぺいじる			さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ だいこん、にんじん、ごまつゆ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	18.5
			みそカツ (1こ)			こむぎこ、パンこ、さとう	ぶたにくW、みそ	しお、のうこうソース、トマトケチャップ	2.0
14 (金)	■		ごはん	ごはん	せんなんしで とれました			602	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.4	
			ちゃんこに			チキンミートボール とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが あまねぎ	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお	18.9
			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)	2.2
17 (月)	■		ココアパン	ココアパン				574	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		28.4	
			ポトフ			じゃがいも	ウインナーF たまねぎ、キャベツ、だいこん にんじん	とりガラスープ、しょうゆ、とんこつスープ しお、こしょう	16.7
			バジルチキン (2こ)			こむぎこ、なたねあぶら	とりにく	バジル しお、こしょう	2.2
18 (火)	■		ごはん	ごはん	せんなんしで とれました			576	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		19.6	
			とうふとわかめのみそしる			とうふ、あぶらあげ なまわかめ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ なめこ、しろねぎ	けずりぶし	15.3
			たこやき (2こ)			たこやき、なたねあぶら さとう	せんなんしで とれました	おこのみやきソース、トマトケチャップ	2.2
19 (水)	■		コッペパン	コッペパン				665	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		24.2	
			ブラウンシチュー			じゃがいも、マカロニ さとう、なたねあぶら	ぶたひきにくW にんにく、たまねぎ、グリーンピース にんじん、ブロッコリー	のうこうソース、ハヤシフレーク、あかワイン 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 とんこつスープ	2.8
			れんこんフライ (1こ)			こむぎこ、パンこ なたねあぶら		れんこん しお	
20 (木)	■		ごはん	ごはん	せんなんしで とれました			572	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.9	
			わかたけじる				とりにく、とうふ、わかめ あまねぎ、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん しお	14.3
			ぶたにくのしょうがやき			さとう、なたねあぶら	ぶたにくW キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	しお、こしょう、さけ、みりん、しょうゆ	1.4
21 (金)	■		だいこんなめし	ごはん	せんなんしで とれました		だいこんばフレーク	660	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		22.7	
			きつねうどん	うどん		うどん	とりにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ あまねぎ	19.6
			えんどうまめのかきあげ (1こ)			さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら	あぶらあげ たまねぎ、にんじん、えんどうまめ	かつおだし、みりん、しょうゆ しお	2.6

ちさんちしょう
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、体によいとされています。
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、なまわかめを使用しています。



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(金)の「えんどう豆のかきあげ」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予定です。



きょうだいこんだて

献立表では、小学校と中学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。
(食材等は変わる場合があります。)



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よう パンはちぎってたべましよう よくかんでたべましよう	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(kcal)		
24 (月)			コッペパン	コッペパン		615		
	■		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
			ミネストローネ しんまニュー	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	かぼちゃ、 たまねぎ 、にんじん ダイズトマト、セロリ	20.9	
			ミンチカツ (1こ)	なたねあぶら	ポークとチキンの ミンチカツ		23.3	
			みかんのかんづめ		みかかんづめ	2.5		
25 (火)			ごはん	ごはん せんなんしで とれました		596		
	■		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
			じぶに いしかわけんのきょうどりようり しんまニュー	おつゆふ、かたくりこ	とりこ	だいごん 、はくさい、にんじん、たけのこ しいたけ、 ごまつな	24.7	
			しろみざかなのにおろし	こむぎこ、なたねあぶら さとう	ホキ	だいごん	14.9	
			にまめ	きんときまめ、さとう		しょうゆ、しお	1.7	
26 (水)			コッペパン	コッペパン		580		
	■		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ	ベーコン	にんじん、 たまねぎ 、 キャベツ ブロッコリー、たけのこ	22.0	
			ハンバーグ (1こ)	なたねあぶら	ポークとチキンの ハンバーグ		22.6	
		にんじんシリシリ おきなわけんのかていりようり	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	2.7	
			いちごジャム (1ふくろ)	いちごジャム				
27 (木)			ごはん	ごはん せんなんしで とれました		649		
	■		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
			ちゅうかスープ	かたくりこ、ごまあぶら	ハムF、とうふ	だいごん 、 たまねぎ 、にんじん ほしいたけ、しょうが、 あみねぎ	26.4	
			とりにくのあまづづけ (1こ)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	とりにく		しお、こしょう、す、しょうゆ	23.3
			もやしとにらのいためもの	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 しお、こしょう	2.4
28 (金)			ごはん	ごはん せんなんしで とれました		583		
	■		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、いとこんやく おつゆふ、さとう なたねあぶら	とりひきこ	たまねぎ 、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	20.2
			やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ 、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	15.3
			やさいふりかけ (1ふくろ)		ふりかけ(いろいろやさい)		1.9	

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)大阪府学校給食会から購入、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 … かわさきせい せいめいふぶしがいはい かいづかし
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28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つきます。)

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、体の中でののはたらきに分けて記載しています。

しょくひん 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、しお、しょうゆ

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
泉南市摂取量(中学年平均)	612	23.3	19.3	2.2
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(全国的平均値)

＜お知らせ＞「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付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できます。

(問い合わせ先) 学校給食センター ☎:072-484-1389