

月	火 11	水 12	木 13(Aグループ対応)	金 14
<p><b>「春を感じる食べ物 を味わいましょう」</b></p> <p>春は、さまざまな生命が芽吹く季節で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどなど少し苦みのある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。</p> <p>4月の給食で使用予定の春の食材を紹介します！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツ</li> <li>・新玉ねぎ</li> <li>・新じゃがいも</li> <li>・たけのこ</li> <li>・アスパラガス</li> <li>・スナップえんどう</li> <li>・グリーンピース</li> <li>・鯖</li> </ul> <p>他にも「いちご」や「甘夏」なども春の食べ物です。</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>カレーライス (食缶)</b></p> <p>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 黄 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>チキンナゲット (冷)</b></p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>野菜サラダ (冷)</b></p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 スナップえんどう 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>今日から給食が始まります！ 一年間よろしくお願ひします。</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 897 27.6 27.1 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>酢豚 (温)</b></p> <p>豚肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 酢 黄 塩 黄</p> <p><b>ベーコンポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>もやしのお和え物 (冷)</b></p> <p>もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>虎豆の甘煮 (冷)</b></p> <p>虎豆 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 塩 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 854 32.2 18.9 2.7</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>ハンバーグBBQソース (温)</b></p> <p>ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p><b>アスパラソテー (温)</b></p> <p>アスパラガス 緑 ベーコン 赤 キャベツ 緑 塩 黄 こしょう 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>スパゲティサラダ (冷)</b></p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 緑 きゅうり 緑 にんじん 赤 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p><b>(基本献立) キャンディーチーズ (冷)</b></p> <p>キャンディーチーズ 赤</p> <p><b>(Aグループ) ミニフィッシュ (冷)</b></p> <p>ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 758 23.6 19.6 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>ビーフコロッケ (冷)</b></p> <p>ビーフコロッケ 赤 なたね油 黄 とんかつソース (小袋) 黄</p> <p><b>焼き豚とキャベツのお和え物 (冷)</b></p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんじん 赤 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>ちやんこ煮 (食缶)</b></p> <p>つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 土生姜 赤 鶏ガラスープ 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 昆布だし 赤</p> <p><b>みかんゼリー (学校配送)</b></p> <p>みかんゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 863 27.5 21.0 3.6</p>
	<p><b>17(Cグループ対応)</b></p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>麻婆豆腐 (温)</b></p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>春巻き (温)</b></p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p><b>ミニゼリー (冷)</b></p> <p>りんごゼリー 黄 ぶどうゼリー 黄</p> <p><b>(基本献立) パンサンスー (冷)</b></p> <p>春雨 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 塩 黄 ごま油 黄</p> <p><b>(Cグループ) パンサンスー (ごま油ぬき) (冷)</b></p> <p>春雨 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 塩 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 800 24.8 21.8 2.3</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>ビーフシチュー (食缶)</b></p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> <p><b>ポテトサラダ (冷)</b></p> <p>ハム 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p><b>ポークウインナー (冷)</b></p> <p>ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>蒸ししゅうまい (温)</b></p> <p>ポークしゅうまい 赤</p> <p><b>春野菜のみそ汁 (食缶)</b></p> <p>玉ねぎ 緑 キャベツ 緑 たけのこ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 863 26.6 22.0 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>(基本献立) 三色そばろ丼 (温)</b></p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 炒り卵(D) 赤 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p><b>(Aグループ) そぼろ丼 (温)</b></p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p><b>肉じゃが (温)</b></p> <p>豚肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p><b>ミンチカツ (温)</b></p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>フルーツ缶 (冷)</b></p> <p>黄桃缶 緑 りんご缶 緑 みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 848 37.5 23.6 4.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>菜飯</b></p> <p>米 黄 大根なめしのもと 黄</p> <p><b>肉うどん(種) (温)</b></p> <p>うどん 黄</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ (温)</b></p> <p>鶏肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p><b>肉うどん(汁・具) (食缶)</b></p> <p>牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 白ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄</p> <p><b>肉うどん(汁・具) (食缶)</b></p> <p>牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 白ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 昆布だし 黄</p> <p>「グリーンピース」 さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。 卵とじにしてもおいしいですね。</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 914 39.2 25.0 3.8</p>

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 (エネルギーの25%~30%) g	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	849	30.7	23	3.2	288	3.3	162	0.63	0.38	19	3.9
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389

月	火	水	木	金
24	25(Cグループ対応)	26(Aグループ対応)	27	28
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>みそカツ (温)</b></p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p><b>和風スパゲティ (温)</b></p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 赤 粉かつお 赤 しょうゆ 赤</p> <p><b>のっぺい汁 (食缶)</b></p> <p>里芋 黄 にんじん 緑 大根 赤 油揚げ 赤 こんにやく 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>基本献立</b></p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 ごま油 黄</p> <p><b>(Cグループ) チャプチェ (温)</b></p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>フライドポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p><b>ふりかけ (冷)</b></p> <p>野菜ふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 22.4 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>基本献立</b></p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 ごま油 黄</p> <p><b>(Cグループ) チャプチェ (温)</b></p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>ブロッコリーとツナのサラダ (冷)</b></p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩 赤 マカロニ 黄 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p><b>若竹汁 (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 わかめ 赤 たけのこ 赤 豆腐 緑 にんじん 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 26.5 塩分 (g) 2.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>豚肉の生姜炒め (温)</b></p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p><b>基本献立</b></p> <p>卵焼き 赤</p> <p><b>(Aグループ) 蒸ししゅうまい (温)</b></p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>茗竹汁 (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 わかめ 赤 たけのこ 赤 豆腐 緑 にんじん 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 765 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 16.5 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>さわらのかば焼き (温)</b></p> <p>さわら 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p><b>ブランケットソーセージ (温)</b></p> <p>ブランケット(T) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>玉ねぎとじゃがいものみそ汁 (食缶)</b></p> <p>玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p><b>ひとくちメモ</b></p> <p>「鱈(さわら)」 漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特徴です。</p> <p>エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 37.0 脂質 (g) 26.1 塩分 (g) 4.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>皿うどん(麵)</b></p> <p>皿うどん(麵) 黄</p> <p><b>皿うどん(真) (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 いか 赤 酒 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 干しいたけ 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>チキンカツ (温)</b></p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 さとう 黄 赤ワイン 黄</p> <p><b>粉ふぎいも (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 964 たんぱく質 (g) 38.6 脂質 (g) 28.4 塩分 (g) 3.8</p>



生徒のみなさんへ

中学校給食について

ごはん

温

温かいおかずは、各校の配膳室のスチームコンベクションオープンで再加熱して、温かい状態で提供します。

冷

冷たい状態で提供するおかずです。

お椀

食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

牛乳

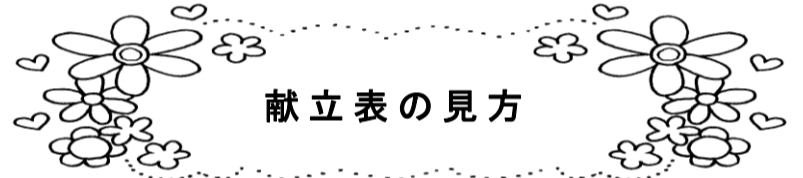
紙パックです。

☆ 給食は、毎日、牛乳が付きまます。アレルギー等で牛乳が飲めない場合はお茶に変更しています。

☆ 毎日「はし」を持ってきてください。毎日きれいに洗って持ってきましょう。スプーンの日には献立表にスプーンの絵を載せていますので、献立表を確認し、忘れず持ってきてください。

お願い

中学校給食は、ごはんやおかずをお弁当箱に1人分ずつ盛りつけられています。片づけの時に、割りばしや牛乳のストロー、ドレッシングの空袋等をお弁当箱に入れると、お弁当箱を洗う機械の故障につながります。給食で出たゴミは、お弁当箱に入れないで、クラスごとにビニール袋にまとめて配膳室に返すようにしてください。



献立表の見方

**(基本献立) 三色そばろ丼 (温)**

豚ひき肉	赤
鶏ひき肉	赤
にんじん	緑
グリーンピース	緑
ゆで塩	緑
炒り卵	赤
土生姜	緑
しょうゆ	黄
酒	黄
みりん	黄
さとう	黄

**(Aグループ) そばろ丼 (温)**

豚ひき肉	赤
鶏ひき肉	赤
にんじん	緑
グリーンピース	緑
ゆで塩	緑
土生姜	緑
しょうゆ	黄
酒	黄
みりん	黄
さとう	黄

栄養三色

黄...エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)  
赤...からだつくるのもとになる (たんぱく質・無機質)  
緑...からだの調子をとのえる (ビタミン)

アレルギー対応献立がある日は、基本献立は(基本献立)、アレルギー対応献立は(Aグループ)・(Bグループ)・(Cグループ)と横並びに載せています。他の献立は基本献立もアレルギー対応献立も同じです。

アレルギー対応献立

- ・ Aグループ・・・「卵・乳」を使用していません。
- ・ Bグループ・・・「えび・かに」を使用していません。
- ・ Cグループ・・・「ごま・カシューナッツ」を使用していません。

きょうだい献立

献立表では、中学校と小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。)

