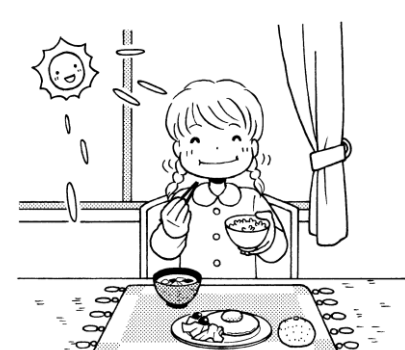


月	火	水	木	金	
1	2	3	4	5	
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚の甘辛だれかけ (温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん</p> <p>粉ふきいも (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう</p> <p>蒸ししゅうまい (冷) コーンしゅうまい 緑</p> <p>もやしのおえ物 (冷) もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 25.4 脂質 (g) 17.9 塩分 (g) 2.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツの味噌炒め (温) 豚肉 赤 キャベツ 緑 白ねぎ 緑 土生姜 緑 みそ 赤 みりん 赤 酒 赤 中華だし 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>チキンカツ (温) チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>切干天根サラダ (冷) 切干天根 緑 にんじん 緑 小松菜 緑 しょうゆ 黄 酢 黄 さとう 黄</p> <p>ナタデココ (冷) ナタデココ 黄 みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 20.2 塩分 (g) 2.2</p>	<h1>こどもの日</h1> <p>何を食べるの？</p> <p>5月5日は「端午の節句」といって、昔から「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。</p> <p>給食では、8日(月)にかしわもちを提供します。 かしわもちは江戸時代の頃から広まったといわれています。 かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。</p>			<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 25.4 脂質 (g) 17.9 塩分 (g) 2.3</p>

8	9	10	11	12(Cグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>わかめごはん わかめごはんのもと 黄</p> <p>みそカツ (温) 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>キャベツとベーコンのスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 黄</p> <p>柏もち 黄</p> <p>すまし汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 734 たんぱく質 (g) 22.1 脂質 (g) 21.7 塩分 (g) 3.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き風 (温) 鮭 赤 塩 赤 こしょう 黄 酒 黄 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 みそ 赤 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄</p> <p>炒り豆腐 (温) 豆腐 赤 鶏ひき肉 赤 なたね油 黄 にんじん 緑 干しいたけ 緑 土生姜 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>フロッコリーとツナのサラダ (冷) フロッコリー 緑 ゆで塩 黄 マカロニ 黄 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p>五目豆 (冷) 大豆 赤 にんじん 緑 こんにやく 黄 ごぼう 緑 昆布 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 13.9 塩分 (g) 2.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>八宝菜 (温) 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 鶏がらスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>揚げつくね (温) つくね 赤 なたね油 黄</p> <p>ツナのそぼろ煮 (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 野菜ふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 758 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 22.7 塩分 (g) 2.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 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>じゃがいものカレーきんぴら (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 黄 牛ひき肉 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 イタリアンドレッシング (小袋) 黄</p> <p>ミニゼリー (冷) みかんゼリー 黄 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 869 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 28.9 塩分 (g) 1.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) ビビンバ (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 ごま油 黄 青ねぎ 緑 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ビビンバ (温) 牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 青ねぎ 緑</p> <p>ワカメスープ (食缶) 鶏肉 赤 豆腐 赤 ワカメ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 塩 赤 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>キムチとらの炒め物 (温) 白菜キムチ 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 723 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 18.5 塩分 (g) 3.3</p>

15	16	17	18	19(Aグループ対応)
<p>旬とは、一年のうちで一番おいしい食べごろであり、栄養価も高くなる時期のことです。 近頃はどんな食材でも一年を通して購入できるようになりましたが、四季の移り変わりを感じられる日本では、昔から「旬」の時期を意識して食べてきました。給食にも旬の食材を取り入れているので、旬を感じてください。</p> <p>全校給食なし</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーうどん (温) うどん 黄</p> <p>チキンナゲット (温) チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄</p> <p>カレーうどん(汁・具) (食缶) 豚肉 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 898 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 23.9 塩分 (g) 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>厚揚げの五目炒め (温) 豚肉 赤 厚揚げ 赤 にんじん 緑 干しいたけ 緑 たけのこ 緑 チンゲン菜 緑 白ねぎ 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ガーリックポテト (温) じゃがいも 黄 にんにく 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>ひじきとツナの甘辛煮 (温) 芽ひじき 赤 ツナ 赤 にんじん 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>フルーツ缶 (冷) 黄桃缶 緑 りんご缶 緑 みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 837 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 23.3 塩分 (g) 1.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>麻婆豆腐 (温) 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 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ハム 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>煮豆 (冷) 大豆 赤 にんじん 緑 こんにやく 黄 昆布 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄</p> <p>ポークウインナー (温) ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 889 たんぱく質 (g) 37.1 脂質 (g) 27.1 塩分 (g) 3.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>照り焼きハンバーグ (温) ハンバーグ 赤 サンバーク 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>野菜のみそ汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>(基本献立) 卵焼き (温) 卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) 蒸ししゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 17.2 塩分 (g) 3.4</p>

月	火	水	木	金
22	23(Aグループ対応)	24	25	26
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>セルフチキンライス</b> (温) 鶏肉 赤 酒 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 野菜ブイヨン トマトケチャップ</p> <p><b>きのこソテー</b> (温) しめじ 緑 エリンギ 緑 キャベツ 緑 とうもろこし 緑 なたね油 黄 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ</p> <p><b>ポトフ</b> (食缶) ベーコン 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう</p> <p>エネルギー (kcal) 797 たんぱく質 (g) 25.9 脂質 (g) 18.7 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ササミフライ</b> (温) ササミフライ(I) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース しょうゆ みりん 削り節</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温) キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p><b>筑前煮</b> (温) 鶏肉 赤 さやいんげん 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 たけのこ 緑 ごぼう 緑 かつおだし 黄 しょうゆ さとう 酒 みりん なたね油 黄</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物</b> (冷) ベーコン 赤 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 こしょう 中華だし 黄 さとう しょうゆ なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> キャンディチーズ (冷) 赤 キャンディチーズ 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b> ミニフィッシュ (冷) 赤 ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 764 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 21.1 塩分 (g) 2.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>焼肉炒め</b> (温) 牛肉 赤 塩 こしょう 濃厚ソース 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 キャベツ 緑 土生姜 緑 にんにく 黄 さとう しょうゆ 酒 中華だし なたね油 黄</p> <p><b>春巻き</b> (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p><b>にんじんシリシリ</b> (冷) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ みりん かつおだし 塩 なたね油 黄</p> <p><b>虎豆の甘煮</b> (冷) 虎豆 黄 しょうゆ さとう 塩</p> <p>エネルギー (kcal) 883 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 28.9 塩分 (g) 2.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ハヤシライス</b> (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 鶏ガラスープ 豚骨スープ 赤ワイン こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 濃厚ソース</p> <p><b>大根のマリネ</b> (冷) ツナ 赤 大根 緑 塩 こしょう 白ワイン ワインビネガー さとう しょうゆ</p> <p><b>ミンチカツ</b> (冷) ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 923 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 29.0 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>サーモンフライ</b> (冷) サーモンフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p><b>キャベツの昆布和え</b> (冷) キャベツ 緑 ゆで塩 にんじん 緑 塩昆布 赤 しょうゆ</p> <p><b>ゆでブロッコリー</b> (冷) ブロッコリー 緑 ゆで塩</p> <p><b>ワンタンスープ</b> (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 743 たんぱく質 (g) 24.3 脂質 (g) 15.6 塩分 (g) 2.4</p>
29(Cグループ対応)	30	31	<p>朝ごはんでは元気に1日をスタートしよう！</p> <p>朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、おいをかいたり、嗜んだり、味わったり、飲み込んだりするため、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が働き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。</p> <p>ごはん ⇄ おかず 交互に食べましょう</p> <p>ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。</p> 	
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>和風パスタ</b> (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 ベーコン 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 粉かつお しょうゆ</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 しょうゆ エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> (冷) ゆかり 緑</p> <p><b>(基本献立)</b> 揚げぎょうざ (温) 赤 揚げぎょうざ 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b> 揚げしゅうまい (温) 赤 揚げしゅうまい 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 21.2 脂質 (g) 28.6 塩分 (g) 2.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>野菜炒め</b> (温) 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ</p> <p><b>さばの味噌煮</b> (温) さば 赤 土生姜 緑 みそ 赤 酒 さとう しょうゆ</p> <p><b>豚肉とたけのこの中華煮</b> (食缶) 厚揚げ 赤 豚肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 チンゲン菜 緑 春雨 黄 干しいたけ 緑 土生姜 緑 ガラスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 酒 こしょう 塩</p> <p>エネルギー (kcal) 862 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 29.4 塩分 (g) 3.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>肉じゃが</b> (温) 牛肉 赤 酒 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 なたね油 黄 しょうゆ さとう みりん かつおだし 削り節</p> <p><b>いかの天ぷら</b> (温) いかの天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 削り節 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 21.3 塩分 (g) 3.2</p>		

## 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、体によいと言われています。泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。

## 5月の地産地消野菜は

玉ねぎ

タマネギに含まれる「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果がある他、精神安定や不眠症にも効き目があります。ちなみに、タマネギを切った時に目がしみるのも、この硫化アリルです。タマネギのピリっとした刺激は胃液の分泌を良くし、食欲増進にも役立ちます。

## 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 (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	815	29.1	23	2.7	310	5.3	231	0.78	0.50	30	4.4
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

## 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。



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