

月	火 10	水 11	木 12(Aグループ対応)	金 13
<p>「春を感じる食べ物を味わいましょう」</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"> ・春キャベツ ・新玉ねぎ ・新じゃがいも ・たけのこ ・アスパラガス ・スナップえんどう ・グリーンピース ・鱈 <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</p> <p>米</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 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) 黄 カレーフレーク(M) 黄 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>チキンナゲット (冷)</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>野菜サラダ (冷)</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) 884 27.9 27.2 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>米 黄</p> <p>菜飯</p> <p>大根なめしのもと</p> <p>きざみうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 青ねぎ 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>きざみうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>ミンチカツ (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 862 31.0 21.1 3.9</p>	<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 大根 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミン) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷)</p> <p>卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウインナー (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>焼き豚とキャベツの和え物(冷)</p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 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>のりの佃煮 (冷)</p> <p>のりの佃煮 赤</p> <p>クラスごと袋に入れていま</p> <p>ぎょうま汁 (食缶)</p> <p>大根 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 さつまいも 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>みかんゼリー</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) 744 25.6 9.2 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 891 32.5 26.0 4.1</p>
	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>鶏肉の甘酢漬(温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 酒 赤 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 酢 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 削り節 黄</p> <p>切干天根の カレー炒め(温)</p> <p>豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 にんじん 緑 切干大根 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 じゃがいも 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>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) 896 31.4 29.0 2.2</p>	<p>コーヒーストック 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ハンバーグBBQソース (温)</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>アスパラソテー (温)</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>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 赤 出し昆布 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) 704 24.4 13.2 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>カレーコロッケ (冷)</p> <p>カレーコロッケ 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩 黄</p> <p>ごぼうサラダ (冷)</p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>(基本献立) チョコクリーム (冷)</p> <p>チョコクリーム 黄</p> <p>(Aグループ) ジヤム (冷)</p> <p>イチゴジャム 黄</p> <p>クラスごと袋に入れていま</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 729 20.5 30.4 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>みそカツ (温)</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>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p>和風スパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 青ねぎ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 粉かつお 赤 しょうゆ 赤</p> <p>のっぺい汁 (食缶)</p> <p>里芋 黄 にんじん 黄 大根 黄 油揚げ 赤 こんにゃく 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 702 19.4 18.6 2.5</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 (g) (エネルギーの25%~30%)	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	807	28.2	22.1	3.3	282	3.8	195	0.70	0.48	34	4.1
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

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。

米
キャベツ
玉ねぎ

(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
23	24 (Aグループ対応)	25	26	27
生乳 赤 ご飯 黄 米 さわらのかば焼き (温) さわら 赤 土生姜 赤 酒 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 中巻丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 緑 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄 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 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 コーンみそラーメン (汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤 ジャム イチゴジャム 黄 クラスごと袋に入れて います。	生乳 赤 ご飯 黄 米 さわらのかば焼き (温) さわら 赤 土生姜 赤 酒 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 中巻丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 緑 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄 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 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 コーンみそラーメン (汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤 ジャム イチゴジャム 黄 クラスごと袋に入れて います。	生乳 赤 ご飯 黄 米 さわらのかば焼き (温) さわら 赤 土生姜 赤 酒 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 中巻丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 緑 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄 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 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 コーンみそラーメン (汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤 ジャム イチゴジャム 黄 クラスごと袋に入れて います。	コーヒー牛乳 赤 ご飯 黄 米 さわらのかば焼き (温) さわら 赤 土生姜 赤 酒 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 中巻丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 緑 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄 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 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 コーンみそラーメン (汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤 ジャム イチゴジャム 黄 クラスごと袋に入れて います。	生乳 赤 ご飯 黄 米 さわらのかば焼き (温) さわら 赤 土生姜 赤 酒 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 中巻丼 (食缶) 豚肉 赤 いか 赤 酒 緑 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄 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 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 コーンみそラーメン (汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 とうもろこし 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 みそ 赤 ジャム イチゴジャム 黄 クラスごと袋に入れて います。
エネルギー (kcal) 862 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 25.7 塩分 (g) 3.9	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 21.0 塩分 (g) 3.5	エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 22.9 塩分 (g) 5.3	エネルギー (kcal) 882 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 25.8 塩分 (g) 2.6	エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 17.9 塩分 (g) 2.8

ひとくちメモ

「鱧(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。



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ブンで再加熱して、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、牛乳がつきます。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。
- ☆ 月に二回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)
- ☆ 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てきましょう。スプーンのある日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。

※給食費についてのお願い
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。



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	緑
酒	緑
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	緑
酒	緑
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。)

