



月 火 水 木 金

ご入学、ご進級おめでとうございます。

生徒のみなさんへ

冷たい状態で提供するおかずです。

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。

牛乳

紙パックです。

食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

ごはん

ごはんボックスに入っているごはんを教室で配膳します。

☆ 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。

☆ 温かい副食・冷たい副食・食缶のうち2種類を組み合わせた献立になります。

☆ 月に2回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)

☆ スプーンのい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、各自持ってきてください。

中学校給食のおかずは、ランチボックスに1人分ずつ盛りつけられています。片づけの時に、牛乳のストロー、ドレッシングの空袋等をランチボックスに入れると、洗浄機の故障につながります。給食で出たゴミは、ランチボックスに入れないで、クラスごと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。



10	11	12(Aグループ対応)	13	14
<p>始業式</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>米 黄</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ (温)</b></p> <p>鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ジャーマンポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>春野菜のみそ汁 (食缶)</b></p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 にんじん 緑 たけのこ 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 みそ 赤</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>今日から給食が始まります！ 一年間よろしくお願いします。</p> <p>エネルギー(kcal) 895    たんぱく質(g) 34.4    脂質(g) 32.0    塩分(g) 3.5</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>米 黄</p> <p><b>鶏すき (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立)</b></p> <p>だし巻き卵 (冷) 赤</p> <p><b>(Aグループ)</b></p> <p>蒸しコーンしゅうまい (冷) 緑 コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>きゅうりの甘酢 (冷)</b></p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 792    たんぱく質(g) 28.8    脂質(g) 19.8    塩分(g) 3.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ごはん</p> <p>米 黄</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) 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><b>野菜サラダ (冷)</b></p> <p>キャベツ 緑 スナップえんどう 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p><b>ミニゼリー (冷)</b></p> <p>ミニゼリー(みかん) 黄 ミニゼリー(りんご) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) 815    たんぱく質(g) 23.1    脂質(g) 20.2    塩分(g) 2.7</p>	<p>ショア(マスカット) 赤</p> <p><b>炊き込みごはん</b></p> <p>米 黄 炊き込みごはんのもと 黄</p> <p><b>ビーフコロッケ (温)</b></p> <p>ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p><b>ツチとトマトのスパゲティ (温)</b></p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 黄 ウスターソース 黄 トマト缶 緑 トマトピューレ 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豚汁 (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 なたね油 黄 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 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) 804    たんぱく質(g) 28.1    脂質(g) 18.7    塩分(g) 5.1</p>

4月 学校給食栄養摂取量

\*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) (g)	脂質 (エネルギーの20%~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	826	30	23	3.3	333	4.3	179	0.74	0.54	26	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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。

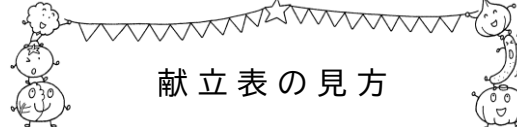
大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

キャベツ  
だいこん

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



Main menu table with columns for days 17-21 and rows for food items and nutritional values. Includes categories like '基本献立' and 'アレルギー対応献立'.



献立表の見方

例) 4/12の献立(Aグループ対応)

Table showing menu items for an example date, categorized by group (Basic, A, B, C).

<アレルギー対応献立>

- List of allergen-free menu items: 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。

栄養三色

- 黄...エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)
赤...体をつくるもとになる (たんぱく質・無機質)
緑...体の調子をととのえるもとになる (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。

