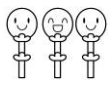
平成 31 年 4 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会



日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵	乳	ヒスタミン	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	食品とはたらき 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	からだのちょうしをととのえる 緑（みどり）のなかま	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) ししつ(g) えんぶん(g)
9（火）					ごはん	**ごはん** せんなんしでとれました				613
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ハヤシライス	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぶたにく	**たまねぎ**、にんじん、ブロッコリー、にんにく	ハヤシフレーク、デミグラスソース、コンソメ、トマトピューレ、しょうゆ、のうこうソース	18. 7
					れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しお、からあげこ	17. 9
					もやしのサラダ			もやし、**こまつな**、にんじん	ドレッシング（ちゅうか）、しお	2. 1
10（水）					アップルパン	アップルパン				599
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ポトフ	じゃがいも	ウインナー	**たまねぎ**、にんじん、**キャベツ**、だいこん、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	21. 4
		★			オムレツ（1こ）	なたねあぶら	オムレツ			23. 3
					こまつなとツナのあえもの しんメニュー	ごまあぶら、さとう	ツナ	**こまつな**	しょうゆ	2. 3
11（木）					ごはん	**ごはん** せんなんしでとれました				624
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					キャベツのみそしる		あぶらあげ、みそ、とうふ	**キャベツ**、**たまねぎ**、にんじん、とうもろこし、しめじ	にぼしだしF	20. 2
					にくじゃがコロッケ（1こ） しんメニュー	にくじゃがコロッケ、なたねあぶら				18. 4
					ひじきまめ	さとう	だいず、ひじき		しょうゆ、かつおだし	2. 0
12（金）					こくとうパン	こくとうパン				601
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					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、**あおねぎ**、しょうが	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	26. 4
					さわらのトマトソースかけ（1きれ）	こむぎこ、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	20. 3
					きりぼしだいこんのカレーいため しんメニュー	なたねあぶら、さとう	ぶたひきにくW	きりぼしだいこん、しょうが、にんじん	さけ、しお、こしょう、しょうゆ、カレーこ	2. 7
15（月）					ごはん	**ごはん** せんなんしでとれました				646
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	**たまねぎ**、にんじん、ブロッコリー、セロリ、しめじ、にんにく	カレーフレークN、カレーフレークS、とりガラスープ、のうこうソース、トマトケチャップ	21. 1
					サーモンフライ（1こ） おおさかふでとれました	なたねあぶら	サーモンフライ			20. 0
					みかんのかんづめ			みかんのかんづめ		1. 4
16（火）					ごはん	**ごはん** せんなんしでとれました				611
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					きょうふうおでん	さといも、こんにゃく、さとう	あつあげ、がんもどき、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	24. 1
					チキンウインナー （2ほん）	なたねあぶら	チキンウインナー			17. 7
					やさいいため	ごまあぶら、なたねあぶら		もやし、にんじん、ピーマン、**キャベツ**	しょうゆ、オイスターソース、こしょう	2. 1
					のりかつおふりかけ（1ふくろ）		ふりかけ（のりかつお）			
17（水）					コッペパン	コッペパン				605
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ポークビーンズ	いんげんまめ、さとう、なたねあぶら	だいず、ぶたにく	**たまねぎ**、にんじん、セロリ、ブロッコリー、しめじ	デミグラスソース、コンソメ、ハヤシフレーク、トマトピューレ、のうこうソース	23. 9 22. 3
					キャベツとコーンのサラダ			**キャベツ**、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング（わふう）	2. 4
					いちごジャム （1ふくろ）	いちごジャム				
18（木）	スプーンなし				わかめごはん	**ごはん** せんなんしでとれました	わかめごはんのもと			604
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ちゃんこに	はるさめ	あらびきつくね、とうふ、あぶらあげ	**たまねぎ**、にんじん、はくさい、**あおねぎ**、しょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお	20. 0
					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		**たまねぎ**、えんどうまめ	しお	16. 2
					ふきのたいたん	さとう	ちくわ	**ふき**	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2. 7
19（金）					こくとうパン	こくとうパン				624
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ミートスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにくW	**たまねぎ**、ソテーオニオン、にんじん、マッシュルーム、トマトかん	トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、のうこうソース、ウスターソース、しお	28. 4
					しろみざかなのムニエル （1きれ）	こむぎこ、なたねあぶら	ホキY		カレーこ、しお、こしょう	18. 4
					プチゼリー（1こ）	プチゼリー（ぶどう）				2. 8
22（月）	スプーンなし				ごはん	**ごはん** せんなんしでとれました				616
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ	とりにく	だいこん、にんじん、しめじ、**あおねぎ**	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	23. 7
				ヒ	さばのこうばいに（1きれ）	さとう	さば	しょうが、**うめぼし** せんなんしでとれました	しょうゆ、さけ、みりん	19. 8
					きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	2. 9
23（火）					ごはん	**ごはん** せんなんしでとれました				620
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					マーボーどうふ	さとう、ごまあぶら、かたくりこ、なたねあぶら	とりひきにく、とうふ、みそ	**たまねぎ**、にんじん、**あおねぎ**、にんにく、しょうが、ほししいたけ	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、しょうゆ、ガラスープ	23. 4
					にんじんシリシリ	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	20. 3
					もやしのすのもの	さとう	ハム	もやし、きゅうり、しょうが	しょうゆ、す	2. 5

※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。

平成 31 年 4 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵	乳	ヒスタミン	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	食品とはたらき 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	からだのちょうしをととのえる 緑（みどり）のなかま	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) ししつ(g) えんぶん(g)
24（水）					バンズパン（きりめいり）	バンズパン				614
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					コンソメスープ	じゃがいも		**たまねぎ**、にんじん、**キャベツ**、セロリ、ブロッコリー	コンソメ、しお、くろこしょう	21.3
					みそカツ（1まい）	こむぎこ、パンこ、さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	25.1
					アスパラガスのサラダ			アスパラガス、とうもろこし	しお、ドレッシング（ごま）	2.9
25（木）					ごはん	**ごはん** せんなんしでとれました				590
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					かぼちゃのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、**たまねぎ**、にんじん、**あおねぎ**	にぼしだしF	22.0
					わふうおろしハンバーグ（1こ）	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	サンバーグ せんなんしでとれました	だいこん	しょうゆ、みりん、さけ、す	16.3
					わかたけに	さとう	**なまわかめ**	**たけのこ**	しょうゆ、みりん、かつおだし	2.2
26（金）	スプーンなし				ココアパン	ココアパン				619
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					にくうどん	うどん	ぎゅうにく、あぶらあげ	にんじん、**たまねぎ**、はくさい、**あおねぎ**	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、みりん、しお	23.2
					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、とうもろこし	しょうゆ、ねりがらし	16.9
					かしわもち（1こ） しんメニュー	かしわもち（あずき）				2.4

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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA（レチノール当量）g	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量（中学年平均）	613	22.7	19.5	2.4	321	3.5	183	0.31	0.34	15	4.1
学校給食摂取基準（※）	650	（エネルギーの13～20%）21～32.5	（エネルギーの20～30%）14.5 ～ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

（※） 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 （全国的な平均値）

～泉南市の小学校給食について～

＜副食（おかず）＞

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）
- ●ごはん （月・火・木曜日）
- ●パン （水・金曜日）

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 ・・・ 川崎製パン株式会社 （貝塚市）
- ・炊飯 ・・・ 泉佐野給食事業協同組合 （泉佐野市）

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（木）	スプーンなし			
			■	
		★		
				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

○きょうだいこんだて

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。）

○使用食品

献立ごとに使用している食品を、体の中でのはたらきに分けて記載しています。

食品とはたらき 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	からだのちょうしをととのえる 緑（みどり）のなかま	調味料など （　）は、下処理で使用します。
ごはん			
	ぎゅうにゅう		
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、ブロッコリー かぼちゃ、セロリ	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

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、体によいと言われています。
大阪府堺市以南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」と記載していてます。

4月の給食目標

マナーを守って楽しい給食にしよう

えんどう豆の さやむき体験

18日（木）の「えんどう豆のかきあげ」に使用するえんどう豆は、子どもたちにさやむき体験を行ってもらう予定です。
今が旬のえんどう豆には、カロテンやビタミンC、食物繊維が多く含まれています。旬の味を味わってみましょう。

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、食材購入に支障が出て、児童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。

（問合せ先）
学校給食センター
☎ ： 072-484-1389