



月 火 水 木 金

9(Cグループ対応) 10

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。

今年度より「おはし」がつかます。

食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

紙パックです。

今年度より「おはし」がつかます。

☆ 給食は、毎日、牛乳がつかます。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・食缶を組み合わせ献立になります。

☆ 月に二回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)

☆ 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、各自持ってきてください。

お願い

中学校給食のごはんやおかずは、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。

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。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
753	21.9	22.1	2.3

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

13

白ぶどう&ほうれん草 緑  
(白ぶどうとほうれん草のジュースです)

ちらしずし 黄

きざみうどん(麺) 黄  
うどん

ちくわの天ぷら(温) 黄  
ちくわ 小麦粉 塩 なたね油

きざみうどん(汁・具) (食缶) 赤  
鶏肉 白菜 玉ねぎ にんじん 油揚げ 煮物 しいめじ 削り節 だし昆布 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
743	23.9	7.4	4.2

14

生乳 赤

ご飯 黄  
米

チキン南蛮(温) 赤  
鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 さとう 酢 しょうゆ みりん ノンエッグタルタル (小袋)

タルタルソースはチキン南蛮にかけて食べてください

若竹汁(食缶) 赤  
わかめ たけのこ 豆腐 にんじん だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩

じゃがいものカレー きんぴら(温) 黄  
じゃがいも ゆで塩 カレー粉 牛ひき肉 しょうゆ さとう なたね油

ひし形三色ゼリー 黄

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
910	33.9	35.2	3.3

15(Aグループ対応)

生乳 赤

ご飯 黄  
米

(基本献立) 煮込み風チーズハンバーグ(温) 赤  
チーズハンバーグ ソテーオニオン トマトビュレ トマト缶 さとう ウスターソース 鶏ガラスープ 濃厚ソース しょうゆ 塩

(Aグループ) 煮込み風ハンバーグ(温) 赤  
サンバーク ソテーオニオン トマトビュレ トマト缶 さとう ウスターソース 鶏ガラスープ 濃厚ソース しょうゆ 塩

フライドポテト(温) 黄  
じゃがいも なたね油 小麦粉 から揚げ粉 塩

春野菜の味噌汁(食缶) 緑  
キャベツ 玉ねぎ スナップえんどう 油揚げ 煮物 だし昆布 削り節 みそ

ふりかけ 緑  
ゆかり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
797	21.5	20.6	4.1

16

生乳 赤

フオカッチオ 黄  
フオカッチオ

チキンカツ(温) 赤  
チキンカツ(K) なたね油

ドライカレー(温) 赤  
牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 塩 こしょう カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 小麦粉 なたね油

ポトフ(食缶) 赤  
ウインナー 白菜 玉ねぎ にんじん だいこん 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 しょうゆ

クレープ 黄  
クレープ(チョコ)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
737	33.6	29.7	2.9

17

生乳 赤

ご飯 黄  
米

豚肉の生姜炒め(温) 赤  
豚肉 玉ねぎ にんじん 土生姜 なたね油 しょうゆ みりん 酒 さとう

さばの味噌煮(温) 赤  
さば 土生姜 みそ さとう しょうゆ 酒

ポテトサラダ(冷) 黄  
ハム じゃがいも きゅうり ゆで塩 塩 しょうゆ エッグケア (小袋)

パイン缶(冷) 緑  
パイン缶

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
945	34.5	32.9	3.0

\* 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。

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) 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	819	29	24	3.2	280	2.6	191	0.73	0.50	26	4.0
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5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 青ねぎ

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



Main menu table for days 20-24. Columns include date, day of the week, and menu items with color-coded allergen information. Includes nutritional data at the bottom of each column.

Summary table for days 27-30, showing energy, protein, fat, and salt content for each day.

Main menu table for days 27-30. Includes detailed menu items, allergen information, and a 'Spring Day' (昭和の日) section with a message about spring food.

「春を感じる食べ物を味わいましょう」
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。
4月の給食で使用予定の春の食材を紹介します！
・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
・鯖
他にも「いちご」や「甘夏」なども春の食べ物です。

献立表の見方

栄養三色

Legend table for allergen information, showing color codes for basic and A-group allergens.

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

※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となります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

<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。

