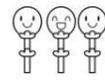


Main table with columns for date, allergen info, menu items, ingredients, and energy values. Includes handwritten notes like 'せんなんしてとれました' and 'ごはん'.

※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。



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			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) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)	
				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	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま			
24 (金)	■		ごはん	ごはん	せんなんしでとれました			634	
			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、グリーンピース	アレルギーフリーカレーフレーク、とりガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	21.9
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ	18.4	
			ぶどうまめ	さとう		だいず	しょうゆ、しお	2.1	
27 (月)	■		ごはん	ごはん	せんなんしでとれました			622	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			かぼちゃのみそしる			とうふ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ	けずりぶし	23.7
	ヒ		さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さば	せんなんしでとれました	うめぼし、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん	20.8
28 (火)			しろなのたいたん	さとう	あぶらあげ	せんなんしでとれました	あかさかしらゆ、こまつな	かつおだし、しょうゆ、みりん	3.1
	■		オリーブパン	オリーブパン				593	
			アシドミルク			アシドミルク(いちご)			
			レヴィスアスーパ	しんメニュー	ひよこめ、じゃがいも		たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	コンソメ、しお、ローリエ	19.4
			ケフテデスのトマトソース	しんメニュー	なたねあぶら、さとう	ミートボールY	ソテーオニオン、トマトかん	トマトケチャップ、ウスターソース、のうこうソース、コンソメ	16.5
30 (木)			キャベツのサラダ			せんなんしでとれました	キャベツ、にんじん、とうもろこし	ドレッシング(イタリアン)、しお	3.0
	■		コッペパン	コッペパン				589	
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら		ツナ	にんにく、たまねぎ、なす、にんじん、しめじ、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース、しお、こしょう、コンソメ	20.6
		フルーツポンチ	サイコロゼリー(りんご)			みかんかん		17.9	
								2.0	

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)	617	22.0	20.6	2.4	314	3.1	145	0.30	0.33	19	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)

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付きます。)

日・曜	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン
1 (木)	スプーンなし ★

○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、体の中でののはたらきにわけて記載しています。

食品 と はたらき			調味料 など
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	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま	()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	ふたひきにく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



ちさんちしょう

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、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産地消として取り扱い、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



22日(水)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問い合わせ

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。

TOKYO 2020 オリンピック・パラリンピック応援献立



今年度は、東京オリンピック・パラリンピックにちなんで、世界の料理をとりいれていきます。世界の料理を食べて、みんなで応援しましょう。



今月はギリシャ料理です

4月28日(火)に登場します!

<レヴィスアスーパ>

「レヴィスアスーパ」はひよこ豆、「スーパ」はスープを意味します。

<ケフテデスのトマトソース>

「ケフテデス」は、ギリシャのミートボールです。



1896年、ギリシャのアテネで第1回オリンピックが開催されました

(問合せ先)
学校給食センター

☎ : 072-484-1389

