



日・曜	はしの日	アレルギーなど	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) しじつ(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	からだのちよしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
6 (木)	■		コッペパン	コッペパン				676
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チリビーンズ	なたねあぶら、さとう	ミックスビーンズ、とりひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、とんこつスープ、とりガラスープ、ハヤシブレイク、トマトケチャップ、しょうゆ、トマトピューレ、のうこうソース、とりだし	25.5 24.1
			もやしのサラダ かしわもち(1こ)	なたねあぶら かしわもち		もやし、ごまつな、にんじん	しお、ドレッシング(ごま)	2.4
7 (金)			ごはん	ごはん				598
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			わかたけじる	かたくりこ	とうふ、わかめ	たけのこ、だいこん、にんじん、あおなご	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、さけ、しお	19.8
			ミンチカツ(1こ) にんじんシリシリ	なたねあぶら なたねあぶら	やさいのミンチカツ ツナ		しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	20.3 1.5
10 (月)			ごはん	ごはん				624
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チキンカレー	なたねあぶら、じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	とりガラスープ、ウスターソース、はちみつ、アレルゲンフリーカレーブレイク、のうこうソース、トマトケチャップ	20.8 17.4
			アスパラとウインナーのソテー サイコロゼリー	なたねあぶら サイコロゼリー(みかん)	ウインナー	アスパラガス、とうもろこし	しお、こしょう	1.7
11 (火)			コッペパン	コッペパン				593
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あんかけラーメン	ラーメン、かたくりこ	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、もやし、チンゲンさい	とりガラスープ、しお、こしょう、みりん、しょうゆ、さけ、ちゅうかだし	21.2
			ごぼうのからあげ ブルーベリージャム(1ふくら)	こむぎこ、なたねあぶら ジャム(ブルーベリー)		ごぼう	しお、からあげこ、(す)	19.0 2.3
12 (水)			ごはん	ごはん				610
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりすきどん	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおなご	しょうゆ、さけ、みりん	22.6
			もやしのナムル にまめ	ごまあぶら、さとう きんときまめ、さとう	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す しょうゆ	16.1 2.0
13 (木)			コッペパン	コッペパン				624
	■		アシドミルク		アシドミルク(いちご)			
			やさいのミートソースに	じゃがいも、マカロニ、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、トマトかん	ウスターソース、のうこうソース、ガラスープ、トマトケチャップ、コンソメ	21.8
	★		オムレツ(1こ) キャベツとコーンのサラダ	なたねあぶら	オムレツ		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)	16.4 2.6
14 (金)			ごはん	ごはん				620
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			キャベツとあぶらあげのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし	24.9
		ヒ	さわらのかばやき(1きれ) あじつけのり(1ふくら)	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	さわら あじつけのり		しお、しょうゆ、みりん、さけ	19.1 1.8
17 (月)			ごはん	ごはん				603
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			クッパ	なたねあぶら	やきぶた、とうふ	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、さけ	23.7
			ダッカルビ プチゼリー(1こ)	じゃがいも、さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、つちしょうが	カレーこ、コチジャン、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	18.4 2.1
18 (火)			コッペパン	コッペパン				628
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チキンときのこのクリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう	27.0
			しろみぎかなのトマトソースがけ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら さとう、かたくりこ	ホキE		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	21.3
19 (水)			ごはん	ごはん				598
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にくじゃが	じゃがいも、おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ	21.2
			くきわかめとツナのいためもの ふりかけ(1ふくら)	なたねあぶら、ごま	くきわかめ、ツナ	たまねぎ、とうもろこし、あおなご	トウバンジャン、さけ、しょうゆ ふりかけ(やさい)	17.3 1.6

ざいりょう にゅうかどう ないよう へんこう りょうりょうくだ  
材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。

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)



給食費について

給食費に未納が発生した場合は、食材費に支障が出て、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。

5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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学生 平均)	617	22.9	19.1	2.3	304	3.0	165	0.32	0.33	16	3.9
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5 未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0



(問い合わせ先)  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389

(※) 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)



日・曜	はしの日	アレルギー など	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) しじょう(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	からだのちよしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
20 (木)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				618	
	■		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		21.3
			みそかつ(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、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		22.3
			みかんのかんづめ			みかかん			2.5
21 (金)			ごはん	ごはん				625	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ながいものすりながしじる	ながいも	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、 しめじ、あおなご	しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし、だしこんぶ		22.3
		ヒ	さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ		21.3
			きゅうりのあまず	さとう、ごまあぶら		きゅうり	す、しょうゆ		2.1
24 (月)			ごはん	ごはん				618	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			マーボー豆腐	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、あおなご、 ほししいたけ、にんにく、つちしょうが	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、 ガラスープ、しょうゆ		21.7
			もやしとにらのいためもの	なたねあぶら	ちくわ	もやし、にら、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ		18.0
			さといものふくめに	さとう		さといも	しょうゆ、みりん、かつおだし		2.8
25 (火)			こくとうパン	こくとうパン				614	
	■		ジョア		ジョア(マスカット)				
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、 さとう	ぶたにく、ちくわ、 あつあげ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし		24.4
			アメリカンドッグ(2ほん)	こめこのホットケーキミックス、 なたねあぶら	チキンウィンナー				17.0
			わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、しお		2.6
26 (水)			ごはん	ごはん				606	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし		24.7
			キムタクどん	さとう、ごまあぶら、 なたねあぶら	ぶたにく	キムチ、たくあんづけ、あおなご	コチジャン、しょうゆ		16.4
			ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、しお		2.2
27 (木)			おさつパン	おさつパン				624	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	コンソメ、しお		24.7
			サケのレモンマリネ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら さとう	サケY	たまねぎ、きパプリカ、あかパプリカ	しお、こしょう、しょうゆ、す、レモンかじゅう		22.5
			きりぼしだいこんのサラダ	さとう、エッグケア		きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、かつおだし		2.6
28 (金)			わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			571	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、あおなご、しめじ、 はくさい	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		19.3
			きんぴらごぼう	こんにやく、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、(す)		13.2
			ミニゼリー(1こ)	ゼリー(もも)B					2.5
31 (月)			ごはん	ごはん				648	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、にんじん、 あおなご	けずりぶし、みりん		25.9
			チキンなんばん(1きれ)	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す		24.2
			タルタルソース(1ふくろ)	ノンエッグタルタル					2.5
			ひじきのいりに	なたねあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ		

ちさん ちしょう  
**地産地消**  
とは?

じもととれたものを、その土地で食べることをいいます。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。  
【今月の泉南市の食材】  
米・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・大根・ほうれん草・じゃがいも

がつ 4月21日(水)の「えんどう豆のかき揚げ」に使用したえんどう豆は、おのしんしょうがっこう ねんせい、しんげしょうがっこう ねんせい、しんだししょうがっこう ねんせい、雄信小学校の1年生と新家小学校の1年生と信達小学校の2年生と、なるたきしょうがっこう ねんせい、いちおしょうがっこう ねんせい、鳴滝小学校の1年生と一丘小学校の2年生・ひまわり学級と、にしんだししょうがっこう ねんせい、西信達小学校の1年生が、さやむきをしてくれました。ありがとうございました。

こんげつ 今月は、宮崎県のご当地メニューです!

5月31日(月)「チキン南蛮」

宮崎県

チキン南蛮は、宮崎県延岡市発祥のご当地メニューで、衣をつけて揚げた鶏肉に、甘酢のたれにからめてタルタルソースをかけた料理です。

5月の給食目標

食べ物の働 きを知らう!

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 こめ、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		