



| 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、下処理で使います。 | 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 | からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま | からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま | | | |
| 11 (火) | ■ | | コッペパン | コッペパン | | | | 625 | |
| | | | 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 | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 トマトかん | しお、トマトピューレ、トマトケチャップ、 とりだし、とりガラスープ、のうこうソース、 ウスターソース | | 26.5 |
| | | | チキンウインナー(2ほん) きりぼしだいこんとツナのソテー | なたねあぶら さとう、なたねあぶら | チキンウインナー ツナ | | しょうゆ | | 22.7 2.0 |
| 12 (水) | ■ | | ごはん | ごはん | | | | 591 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | とりすきどん | おつゆふ、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、 あおねぎ | しょうゆ、さけ、みりん | | 21.8 |
| | | | キャベツとやきぶたのからしあえ みかんのかんづめ | さとう、なたねあぶら | やきぶた | キャベツ 、にんじん みかんのかんづめ | しょうゆ、ねりからし | | 17.0 2.1 |
| 13 (木) | ■ | | コッペパン | コッペパン | | | | 583 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | はるやさい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、 キャベツ 、ブロッコリー | ホワイトルウ、コンソメ、こしょう | | 20.5 |
| | | | えだまめとコーンのスープに もやしのサラダ | さとう なたねあぶら | | とうもろこし、えだまめ もやし、 こまつな 、にんじん | とりだし、とりガラスープ、しお、こしょう しお、ドレッシング(ごま) | | 24.3 2.2 |
| 14 (金) | ■ | | かやくごはん | ごはん | かやくごはんのもと | | | 603 | |
| | | | 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、 あおねぎ | しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし、だしこんぶ | | 21.6 |
| | | | さわらのいそべてんぷら(1きれ) あおなのびたし | なたねあぶら さとう | さわらいそべてんぷら あぶらあげ | | こまつな 、はくさい かつおだし、しょうゆ、みりん、しお | | 20.6 2.5 |
| 17 (月) | ■ | | ごはん | ごはん | | | | 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、ブロッコリー、 にんにく | アレルゲンフリーカレーフレーク、とりガラスープ、 のうこうソース、ウスターソース、トマトケチャップ | | 18.8 |
| | | | にんじんシリシリ サイコロゼリー(はちみつレモン) | なたねあぶら サイコロゼリー(はちみつレモン) | 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 | | 20.7 1.8 |
| 18 (火) | ■ | | コッペパン | コッペパン | | | | 583 | |
| | | | 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 、ブロッコリー | コンソメ、しお | | 18.9 |
| | | | てりやきハンバーグ(1こ) ごぼうサラダ | なたねあぶら、さとう、 かたくりこ さとう | ハンバーグY | | しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、しお、エッグケア | | 23.9 2.9 |
| 19 (水) | ■ | | ごはん | ごはん | | | | 621 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | はるやさいのみそしる | | 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 | | 22.8 |
| | | | えんどうまめのかきあげ(1こ) ぶたキムチ | さつまいも、こむぎこ、 かたくりこ、なたねあぶら さとう、ねりごま、 ごまあぶら、なたねあぶら | | たまねぎ、にんじん、えんどうまめ にら、キムチ、にんにく | しお しょうゆ、トウバンジャン、コチジャン、 しお、こしょう | | 20.3 2.0 |
| 20 (木) | ■ | | コッペパン | コッペパン | | | | 595 | |
| | | | コアコアのむヨーグルト | | コアコアのむヨーグルト | | | | |
| | | | ワンタンスープ | ワンタンのかわ、 なたねあぶら | ぶたひきにく | キャベツ 、たまねぎ、にんじん、にら | ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ、 とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう | | 24.8 |
| | | | しろみさかなのムニエル(1きれ) チンゲンさいのいためもの | こむぎこ、なたねあぶら さとう、なたねあぶら | ホキ | | カレーこ、しお、こしょう ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ | | 16.0 3.1 |
| 21 (金) | ■ | | ごはん | ごはん | | | | 614 | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | | あんかけうどん | うどん、かたくりこ | あぶらあげ | はくさい、たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、 あおねぎ | けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん | | 22.1 |
| | | | ぶたにくとキャベツのみそいため やさいふりかけ(1ふくろ) さくらゼリー(1こ) | さとう、なたねあぶら ゼリー(さくら)B | ぶたにく、みそ | キャベツ 、にんじん、にんにく、 つちしょうが ふりかけ(やさい) | しお、こしょう、しょうゆ、とんこつスープ | | 15.1 2.0 |

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。
【今月の泉南市の食材】 米、キャベツ

毎日朝ごはんを食べて

元気に登校
しましょう!



春が旬の食材って?



4月の給食にも旬の食材がたくさん
出ます。探してみてください♪

※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。

えんどう豆のさやむき体験

19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。



| 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、下処理で使います。 | 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とのえる 緑(みどり)のなかま | | |
| 24 (月) | ○ | | ごはん | ごはん | | | | 613 |
| | | ■ | 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 | とうふ、みそ | たまねぎ、にんじん、だいこん、あおなご | けずりぶし | 23.8 |
| | | 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 | 21.2 |
| | | | もやしのナムル | ごまあぶら、さとう | ハム | もやし、きゅうり、つちしょうが | しょうゆ、す | 2.3 |
| 25 (火) | | | コッペパン | コッペパン | | | | 673 |
| | | ■ | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | ポークビーンズ | さとう、なたねあぶら | だいず、ぶたにく | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ | コンソメ、デミグラスソース、ハヤシブレイク、トマトピューレ、のうこうソース | 23.6 |
| | | | アスパラガスとじゃがいものソテー | じゃがいも、なたねあぶら | ツナ | アスパラガス | しお、こしょう、コンソメ | 26.3 |
| | | | いちごジャム(1ふくろ) | いちごジャム | | | | 2.3 |
| 26 (水) | | | ごはん | ごはん | | | | 629 |
| | | ■ | 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 | 22.2 |
| | | | 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、みそ | | しお、のうこうソース、トマトケチャップ | 21.3 |
| | | | ひじきのいりに | さとう、なたねあぶら | ひじき、あぶらあげ | | かつおだし、しょうゆ | 2.0 |
| 27 (木) | | | こくとうパン | こくとうパン | | | | 584 |
| | | ■ | アシドミルク | | アシドミルク | | | |
| | | | 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 | 19.8 |
| | | ★ | オムレツ(1こ) | なたねあぶら | オムレツ | | | 16.7 |
| 28 (金) | | | ごはん | ごはん | | | | 584 |
| | | ■ | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | | ちゅうかどん | さとう、かたくりこ、なたねあぶら | ぶたにく | にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、あおなご、つちしょうが | とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう | 16.7 |
| | | | ごぼうのからあげ | こむぎこ、なたねあぶら | ごぼう | | しお、からあげこ | 16.5 |
| | | | プチゼリーりんご(1こ) | プチゼリー(りんご) | | | | 1.9 |

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) | 609 | 21.7 | 20.2 | 2.2 | 353 | 3.2 | 140 | 0.32 | 0.33 | 24 | 3.9 |
| 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 | 4.5 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
○印の記載がある日は、はしのみで、スプーンはつきません。(1年生の0学期は、毎日はしとスプーンが付きます。)

○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。

| 日・曜 | はしの日 | アレルギー など |
|----------|------|-------------|
| 1 (木) | ○ | ■ |
| | | ★ |
| | | 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

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありませんか?

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずは家庭で食べることをおすすめします。

4月の給食目標「マナーを守って楽しい給食にしよう」

食事のマナーは、みんなが気持ちよく、楽しく食事をするためにあります。食事のマナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。

給食時間の約束

給食の前にはきれいに手を洗いましょう。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをしましょう。

お茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。

よい姿勢で食べましょう。

よくかんで味わって食べましょう。

好き嫌いせず、苦手なものもひとくち食べてみましょう。