



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。	ちゅうかくねんのえいようが 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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (月)	■		ごはん	ごはん				612
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たまねぎのそぼろに	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	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	20.1
			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	しょうゆ、ねりからし	16.0
			みかんのかんづめ こんぶとまっちゃんふりかけ(1ふくら)	かんづめ ふりかけ(こんぶとまっちゃん)		みかんのかんづめ		1.8
2 (火)	■		こくとうパン	こくとうパン				692
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレーラーメン	ラーメン、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、あおねぎ	カレーフレーク、ガラスープ、とりだし、とりガラスープ、しょうゆ	21.5
			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、こまつな、にんじん	しお、ドレッシング(ごま)	23.3 2.5
8 (月)	■		ごはん	ごはん				640
			アシドミルク		アシドミルク			
			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	14.6
			やさいコロッケ(1こ)	なたねあぶら	やさいコロッケ			14.9
			きりぼしだいこんのサラダ のりふりかけ(1ふくら)	さとう	ふりかけ(のり)	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、エッグケア	1.9
9 (火)	■		パイパン	パイパン				608
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ミネストローネ	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	トマトジュース、しお、コンソメ、トマトケチャップ	14.7
			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	24.1
10 (水)			ひじきのようふうに	なたねあぶら、さとう	ひじき	あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	2.7
	■		ごはん	ごはん				597
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	わかめ、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	けずりぶし	23.6
			とりにくのからあげ	なたねあぶら	とりにく		からあげこ	19.2
11 (木)			ふきのたいたん	さとう	あぶらあげ	ふき	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2.4
			あじつけのり(1ふくら)		あじつけのり			
	■		コッペパン	コッペパン				591
			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	21.0
12 (金)			ハンバーグデミソースがけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	ハンバーグY		トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース、あかワイン	20.9
			えだまめとコーンのスープに	さとう		えだまめ、とうもろこし	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	2.2
			りんごジャム(1ふくら)	りんごジャム				
	■		かやくごはん	ごはん	かやくごはんのもと			633
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15 (月)			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、もやし、ニラ	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	26.6
			ホキのチリソースがけ	かたくりこ、さとう、なたねあぶら	ホキかくぎり	たまねぎ、つちしょうが、にんにく	しお、トマトケチャップ、トウバンジャン、ちゅうかだし、さけ	20.9
			ぶどうまめ	さとう	だいち		しょうゆ	2.9
	■		ごはん	ごはん				620
			ココアのむヨーグルト		ココアのむヨーグルト			
16 (火)			さつまじる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、かつおだし	20.6
			ぶたにくのしょうがやき	さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	さけ、みりん、しょうゆ	11.9
			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	1.9
	■		コッペパン	コッペパン				624
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17 (水)			なつやさいのミートソースに	マカロニ、じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、みずなず、トマトかん	トマトケチャップ、のうこうソース、ウスターソース、ガラスープ、コンソメ	22.4
			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	チキンウインナー			21.8
			キャベツとコーンのソテー	なたねあぶら		キャベツ、にんじん、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	2.4
	■		ごはん	ごはん				595
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 (木)			けんちんじる	さといも、こんにやく	とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ	けずりぶし、さけ、みりん、しょうゆ	19.4
			やきぎょうぎ(2こ)	なたねあぶら、さとう	ぎょうぎ		す、しょうゆ	18.2
			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	1.9
			ゆかり(1ふくら)		ふりかけ(ゆかり)			
	■		コッペパン(きりめいり)	コッペパン				593
19 (金)			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			だいこんのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、にんじん、とうもろこし、しめじ、あおねぎ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	22.6
			タラフライ(1こ)	なたねあぶら	タラフライ			23.0
			じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぎゅうひきにく		カレーこ、しお、しょうゆ	2.9
			タルタルソース(1ふくら)	ノンエッグタルタル				
19 (金)	■		ごはん	ごはん				618
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			クリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	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	22.3
	★		オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			18.3
		セルフチキンライス	なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	さけ、しお、こしょう、コンソメ、トマトケチャップ	1.9	

給食費について

給食費に未納が発生した場合は、食料費に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

問い合わせ先) 学校給食センター ☎ : 072-484-1389



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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
22 (月)			ごはん	ごはん				592
		■	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、あおねぎ	けずりぶし	22.6
			キムタクどん	さとう、ごまあぶら	ぶたにく	キムチ、たくあんづけ	コチジャン、しょうゆ	17.3
23 (火)			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	2.2
			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			622
			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、あおねぎ、つちしょうが	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	23.8
24 (水)			みそかつ(1まい)	こむぎこ、なたねあぶら、パンこ、さとう、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	24.6
			きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん	しょうゆ	2.7
		■	だいごんなめし	ごはん		だいごんなめしのもと		606
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
25 (木)			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも		たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	23.7
		ヒ	さわらのてりやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら		しお、しょうゆ、みりん、さけ	16.2
			あおなのびたし	さとう	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	2.4
			こくとうパン	こくとうパン				
26 (金)		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651
			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	23.3
			もやしとニラのいためもの	なたねあぶら		もやし、ニラ、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ、しお	22.6
			シークワサータルト(1こ)	タルト(シークワサー)				2.4
29 (月)		■	ごはん	ごはん				595
			ジョア(マスカット)		ジョア(マスカット)			
			ビーフカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぎゅうにく	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、ウスターソース、トマトケチャップ、とりガラスープ、のうこうソース、	16.9
			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	14.6
30 (火)			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(げんえんわふう)	2.2
		■	ごはん	ごはん				630
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ヒ	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、あおねぎ	けずりぶし、みりん	25.0
31 (水)			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	22.6
			だいこんとベーコンのもの	なたねあぶら、さとう	ベーコン	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん	2.9
			やさしいふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(やさしい)		
			コッペパン	コッペパン				
31 (水)		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			678
			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、ブロッコリー、だいこん	コンソメ、しょうゆ、しお	22.0
			チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			30.0
			パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		2.4
31 (水)		■	チョコクリーム(1ふくろ)	チョコクリーム				582
			ごはん	ごはん				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きざみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	25.3
31 (水)			ツナそば	さとう	ツナ		しょうゆ、さけ、みりん	16.2
			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	1.6

※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。

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
泉南市摂取量(中学年 平均)	619	21.6	19.8	2.3
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25~30%) 18~21	2 未満

(※) 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)

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)

5月の給食目標 「食べものの働きを知ろう」

食べものは、体の中での働きによって、赤・黄・緑の3つ

のグループに分けることができます。

赤…おもに体を作るもとになる食べもの
肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、海藻など

黄…おもに体を動かすエネルギーのもとになる食べもの
ごはん、パン、麺類、いも類、油など

緑…おもに体の調子を整えるもとになる食べもの
野菜、果物、きのこなど

毎日を元気に過ごすために、3つのグループの食べものを好き嫌いせず、バランスよく食べるようにしましょう。

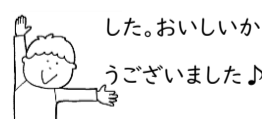


地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【今月の泉南市の食材】米、玉ねぎ、ほうれん草



4月19日(水)の「えんどう豆のかき揚げ」に使用したえんどう豆は、鳴滝小学校1年生、西信達小学校1年生、新家小学校1年生、信達小学校2年生、砂川小学校2年生がさやわきしてくれました。おいしいかき揚げができました。



ありがとうございました



全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

17日(水)「けんちん汁」

神奈川県

「けんちん汁」は、だいこんやにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理です。神奈川県の鎌倉にある建長寺で作られる「けんちん汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったなど、さまざまな由来があります。現在では日本各地で食べられています。建長寺の僧侶が各地に派遣されるとともに全国に広まったと言われています。

