



月

火

水

木

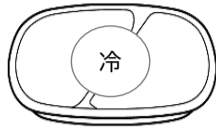
金

ご入学、ご進級おめでとうございます。

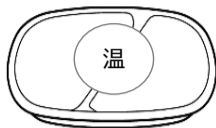


給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。

冷たい状態で提供する
おかずです。



温



温かいおかずは、各校の配膳室の
スチームコンベクションオーブン
で再加熱して、温かい状態で提供
します。

牛乳



食缶に入っているおかずとランチ
ボックスに入っているおかずを組み
合わせた献立です。

ご飯ボックスに入っている
ごはんを教室で配膳します。



食缶に入っているおかずを
教室で配膳します。

4月旬の食材

新キャベツ たけのこ
新玉ねぎ 新じゃがいも



☆ 給食は、基本毎日、牛乳がつきます。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・食缶のうち2種類を組み合わせた献立になります。

☆ 月に2回程度、主食としてパンを提供します。(卵・乳不使用)

☆ スプーンのい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。



中学校給食のおかずは、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れると、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。

8

9

10

11

12

始業式

生乳	赤
ご飯	
米	黄
鶏肉の唐揚げ (温)	
鶏肉	赤
小麦粉	黄
から揚げ粉	
塩	
なたね油	黄
ジャーマンポテト (温)	
じゃがいも	黄
ベーコン	赤
塩	
コンソメ	
こしょう	
なたね油	黄
春野菜のみそ汁 (食缶)	
キャベツ	緑
玉ねぎ	緑
油揚げ	赤
にんじん	緑
たけのこ	緑
だし昆布	
削り節	
みそ	赤
ふりかけ	
ゆかり	緑
(クラスごと袋に入れています)	
今日から給食が始まります！ 一年間よろしくお祈りします。	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
898	34.5
脂質 (g)	塩分 (g)
32.0	3.6

生乳	赤
ご飯	
米	黄
カレーライス (食缶)	
豚肉	赤
にんにく	緑
土生姜	緑
カレー粉	
にんじん	緑
玉ねぎ	黄
じゃがいも	
鶏ガラスープ	
カレーフレーク(N)	
カレーフレーク(M)	
しょうゆ	
ウスターソース	
濃厚ソース	
トマトケチャップ	
なたね油	黄
野菜サラダ (冷)	
キャベツ	緑
きゅうり	緑
とうもろこし	緑
ゆで塩	
和風ドレッシング (小袋)	黄
ミニゼリー (冷)	
ミニゼリー(みかん)	黄
ミニゼリー(りんご)	黄
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
806	22.6
脂質 (g)	塩分 (g)
20.2	2.7

生乳	赤
ご飯	
米	黄
野菜炒め (温)	
ウィンナー(チキン)	赤
キャベツ	緑
もやし	緑
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
ピーマン	緑
酒	
中華だし	
塩	
こしょう	
しょうゆ	
なたね油	黄
切干大根のサラダ (冷)	
切干大根	緑
きゅうり	緑
にんじん	緑
しょうゆ	
さとう	黄
ハム	赤
かつおだし	
エッグケア(小袋)	黄
さばの味噌煮 (温)	
さば(E)	赤
土生姜	緑
みそ	赤
酒	
さとう	
しょうゆ	
きゅうりの甘酢 (冷)	
きゅうり	緑
酢	
しょうゆ	
さとう	黄
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
879	29.0
脂質 (g)	塩分 (g)
30.9	4.1

ジョア(マスカット) 赤	
炊き込みご飯	
米	黄
炊き込みごはんのもと	
ハンバーグおろしソースかけ (温)	
ハンバーグ(Y)	赤
なたね油	黄
だいこん	緑
しょうゆ	
みりん	
さとう	黄
酒	
酢	
片栗粉	黄
フライドポテト (温)	
じゃがいも	黄
なたね油	黄
小麦粉	黄
から揚げ粉	
塩	
豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)	
豆腐	赤
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
わかめ	赤
青ねぎ	緑
だし昆布	
削り節	
みそ	赤
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
777	27.4
脂質 (g)	塩分 (g)
16.8	5.3

4月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	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	823	29	24	3.5	290	4.1	182	0.69	0.49	26	4.0
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7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。

玉ねぎ
キャベツ

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



月 15	火 16(Aグループ対応)	水 17(Cグループ対応)	木 18	金 19
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ビーフコロッケ (温) 黄 ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>キムタク丼の具 (温) 赤 豚肉 赤 酒 黄 ベーコン 赤 にんにく 赤 白菜キムチ 赤 たくあん漬け 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 青ねぎ 赤 コチュジャン 赤</p> <p>若竹汁 (食缶) 赤 わかめ 赤 たけのこ 赤 豆腐 赤 にんにく 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤</p> <p>さくらゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 824 28.2 21.5 3.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>さきみカツ (温) 赤 ポテトとお米のさきみカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>ツナとキャベツのスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 赤 キャベツ 赤 濃厚ソース 赤 ウスターソース 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 コンソメ 赤 トマトケチャップ 赤 こしょう 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>コンソメジュリアンスープ (食缶) 赤 ベーコン 赤 キャベツ 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 赤 コンソメ 赤 野菜ブイオン 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>基本献立 (基本献立) もやしナムル (ごまあり)(冷) 黄 もやし 黄 きゅうり 黄 ハム 黄 土生姜 黄 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>(Cグループ) (Cグループ) もやしナムル (ごまなし)(冷) 黄 もやし 黄 きゅうり 黄 ハム 黄 土生姜 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>みかん缶 (冷) 黄 みかん缶 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 772 27.6 31.9 4.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>わかめご飯 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p>鶏すき (食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 赤 おつゆ麩 赤 焼き豆腐 赤 こんにゃく 赤 青ねぎ 赤 かまぼこ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 みりん 赤 削り節 赤 なたね油 黄</p> <p>基本献立 (基本献立) もやしナムル (ごまあり)(冷) 黄 もやし 黄 きゅうり 黄 ハム 黄 土生姜 黄 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>(Cグループ) (Cグループ) もやしナムル (ごまなし)(冷) 黄 もやし 黄 きゅうり 黄 ハム 黄 土生姜 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>みかん缶 (冷) 黄 みかん缶 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 779 27.7 19.4 4.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>おでん (食缶) 赤 鶏肉 赤 だいこん 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 だし昆布 赤 削り節 赤</p> <p>キャベツと焼き豚の和え物 (冷) 赤 焼き豚 赤 キャベツ 赤 もやし 赤 にんにく 赤 ゆで塩 赤 昆布だし 赤 みりん 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤</p> <p>ツナそばろ (冷) 赤 ツナ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 791 30.9 22.6 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>アソビミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) (タルタルソースはクラスごと袋に入れています) 黄</p> <p>アスパラとじゃがいものソテー (温) 赤 アスパラガス 赤 ゆで塩 赤 コンソメ 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>豚汁 (食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 赤 里芋 赤 ごぼう 赤 玉ねぎ 赤 だいこん 赤 にんにく 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 938 34.1 27.8 3.4</p>

22	23	24	25	26(Aグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) 黄 うどん 黄</p> <p>コーンのキャベツ揚げ (温) 黄 コーンのキャベツ揚げ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋)</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 赤 油揚げ 赤 かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ 黄 野菜ふりかけ (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 886 31.4 20.7 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白ぶどう&ほうれん草 黄</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>和風梅子キん (温) 赤 鶏肉 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 梅びしお 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 さとう 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温) 赤 にんにく 赤 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 黄 豚ひき肉 赤 にら 赤 玉ねぎ 赤 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>基本献立 (基本献立) あんかけオムレツ (冷) 黄 オムレツ 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) (Aグループ) あんかけオムレツ (冷) 黄 オムレツ 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 887 29.7 29.0 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>ブラウンジュー (食缶) 黄 豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 赤 じゃがいも 赤 にんにく 赤 グリーンピース 赤 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 こしょう 赤 ビーフシチューフレーク 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 赤 濃厚ソース 赤 なたね油 黄</p> <p>チキンウイナー (冷) 黄 チキンウイナー 黄 なたね油 黄</p> <p>ごぼうサラダ (冷) 黄 ごぼう 黄 きゅうり 黄 にんにく 黄 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 813 27.3 34.6 4.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚のトマトソースかけ (温) 赤 ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>じゃがいものカレーきんぴら (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 黄 牛ひき肉 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>ポトフ (食缶) 赤 ウイナー(チキン) 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 赤 白菜 赤 鶏ガラスープ 赤 野菜ブイオン 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 796 28.0 22.8 2.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>麻婆豆腐 (食缶) 赤 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 玉ねぎ 黄 たけのこ 黄 干しいたけ 黄 青ねぎ 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 赤だしみそ 黄 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>基本献立 (基本献立) あんかけオムレツ (冷) 黄 オムレツ 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ) (Aグループ) あんかけオムレツ (冷) 黄 オムレツ 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 中華だし 黄 片栗粉 黄</p> <p>パン缶 (冷) 黄 パン缶 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 786 28.0 18.4 2.4</p>

昭和の日

献立表の見方

例) 4/26(金)の献立(Aグループ対応)

(基本献立)	(Aグループ)
あんかけオムレツ (冷) 黄	あんかけオムレツ (冷) 黄
オムレツ 黄	オムレツ 黄
酒 黄	酒 黄
しょうゆ 黄	しょうゆ 黄
中華だし 黄	中華だし 黄
片栗粉 黄	片栗粉 黄

<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。

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。

世界めぐり

今年はオリンピックがフランスのパリで開催される年です。そこで、今年度は、給食でも世界の料理を取り入れていきたいと思ひます。

4月はフランスの料理を紹介します！
4/16(火)「**コンソメジュリアンスープ**」
★ジュリアンスープとは、野菜を細切りにしたスープのことです。フランス語の「ジュリエヌ」が「せん切りした野菜」という意味をもっていることに由来しています。

フランス国旗
左から青・白・赤の三色旗(トリコロール)
は「自由・平等・博愛」を表す。

29	30
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>あんかけラーメン(麺) (温) 黄 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>基本献立 (基本献立) 蒸しえびしゅうまい (温) 赤 エビしゅうまい 赤</p> <p>(Bグループ) (Bグループ) 蒸しポークしゅうまい (温) 赤 ポークしゅうまい 赤</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶) 赤 焼き豚 赤 にんにく 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p>味付けのり 赤 味付けのり (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 714 23.3 14.5 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>あんかけラーメン(麺) (温) 黄 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>基本献立 (基本献立) 蒸しえびしゅうまい (温) 赤 エビしゅうまい 赤</p> <p>(Bグループ) (Bグループ) 蒸しポークしゅうまい (温) 赤 ポークしゅうまい 赤</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶) 赤 焼き豚 赤 にんにく 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p>味付けのり 赤 味付けのり (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 714 23.3 14.5 2.6</p>