



月	火	水	木	金																																														
<p>献立表の見方</p> <p>「はしの白」 はしのみ提供の白です。(1年生の1学期は毎日はしとスプーンがつかます。)</p> <p>○食物アレルギーなどについて</p> <p>○卵を使用している献立</p> <p>○乳を使用している献立</p> <p>○ヒスタミンが多い食品を使用している献立</p> <p>○使用食品について</p> <p>献立ごとに使用している食品を記載しています。太字は地産地消の食品です。</p> <p>食品名の横の●・▲・■は、体の中のはたらきを表しています。</p>	<p>「はしの日」</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>643</td> <td>22.4</td> <td>15.6</td> <td>2.6</td> </tr> </table> <p>ごはん のむヨーグルト</p> <p>■ ごはん ● アジドミルク</p> <p>すましじる</p> <p>▲ だいこん けずりぶし ▲ にんじん しょうゆ ● とうふ しお ▲ えのきたけ みりん ▲ あおねぎ ■ かたくりこ</p> <p>ほねにきをつけてたべましよう</p> <p>さばのしょうがに(1きれ) ⊕</p> <p>● さば さけ しょうゆ ▲ つちしょうが ■ さとう</p> <p>やきがたとキャベツのからしあえ</p> <p>● やきがた ねりからし ▲ キャベツ ■ さとう ▲ にんじん ■ なたねあぶら しょうゆ</p>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	643	22.4	15.6	2.6	<p>教科と関連付けた献立の時には、左のマークでお知らせします。</p> <p>絵本とコラボした献立の時には、左のマークでお知らせします。</p> <p>小学校と中学校で同じメニューの時には、左のマークでお知らせします。(食材はかわる場合があります。)</p>	<table border="1"> <tr> <th>9</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>599</td> <td>21.1</td> <td>22.1</td> <td>2.8</td> </tr> </table> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>■ こくとうパン ● ぎゅうにゅう</p> <p>ほしのマカロニスープ</p> <p>▲ たまねぎ コンソメ ▲ にんじん しょうゆ ▲ キャベツ しお ■ こめこマカロニ ■ じゃがいも</p> <p>ポークチャップ</p> <p>● ぶたにく ■ さとう ▲ たまねぎ コンソメ ▲ にんにく しょうゆ トマトケチャップ しお ウスターソース こしょう さけ ■ なたねあぶら</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>▲ ごぼう さとう ▲ にんじん しお しょうゆ ■ エッグレスマヨネーズ</p>	9	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		599	21.1	22.1	2.8	<table border="1"> <tr> <th>10</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>636</td> <td>23.9</td> <td>16.6</td> <td>2.5</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん ● ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいもとたまねぎのみそじる</p> <p>■ じゃがいも ● あぶらあげ ▲ たまねぎ ● みそ ▲ にんじん けずりぶし ● とうふ ▲ あおねぎ</p> <p>しろみざかなのおろし</p> <p>● ホキかくざり しょうゆ ■ かたくりこ みりん しお ■ さとう ■ なたねあぶら かつおだし ▲ だいこん</p> <p>パンサンスー</p> <p>■ はるさめ しょうゆ ▲ きゅうり す ▲ にんじん ■ さとう ● ハム ■ ごまあぶら ▲ つちしょうが とりガラスープ</p>	10	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		636	23.9	16.6	2.5																		
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																													
643	22.4	15.6	2.6																																															
9	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																														
	599	21.1	22.1	2.8																																														
10	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																														
	636	23.9	16.6	2.5																																														
<table border="1"> <tr> <th>13</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>624</td> <td>19.5</td> <td>14.9</td> <td>1.6</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん ● ぎゅうにゅう</p> <p>ポークカレー</p> <p>● ぶたにく とりガラスープ ▲ たまねぎ ウスターソース ▲ にんじん のうこうソース ■ じゃがいも トマトケチャップ ▲ グリンピース ■ なたねあぶら アレルゲンフリーカレーフレーク</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>▲ キャベツ しお ▲ にんじん こしょう ▲ とうもろこし ■ なたねあぶら コンソメ</p> <p>みかんのかんづめ</p> <p>▲ みかんのかんづめ</p>	13	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		624	19.5	14.9	1.6	<table border="1"> <tr> <th>14</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>642</td> <td>22.2</td> <td>27.6</td> <td>2.9</td> </tr> </table> <p>アップルパン ぎゅうにゅう</p> <p>■ アップルパン ● ぎゅうにゅう</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>■ ワンタンのかわ とり・とんこつスープ ▲ キャベツ ちゅうかだし ● ぶたひきにく しょうゆ ▲ たまねぎ しお ▲ にんじん こしょう ▲ にら ■ なたねあぶら とりガラスープ</p> <p>チキンナゲット(2こ)</p> <p>● チキンナゲット ■ なたねあぶら</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>▲ にんじん みりん ▲ とうもろこし かつおだし ● ツナ しお しょうゆ ■ なたねあぶら</p>	14	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		642	22.2	27.6	2.9	<p>「はしの日」</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>643</td> <td>22.4</td> <td>15.6</td> <td>2.6</td> </tr> </table> <p>ごはん のむヨーグルト</p> <p>■ ごはん ● アジドミルク</p> <p>すましじる</p> <p>▲ だいこん けずりぶし ▲ にんじん しょうゆ ● とうふ しお ▲ えのきたけ みりん ▲ あおねぎ ■ かたくりこ</p> <p>ほねにきをつけてたべましよう</p> <p>さばのしょうがに(1きれ) ⊕</p> <p>● さば さけ しょうゆ ▲ つちしょうが ■ さとう</p> <p>やきがたとキャベツのからしあえ</p> <p>● やきがた ねりからし ▲ キャベツ ■ さとう ▲ にんじん ■ なたねあぶら しょうゆ</p>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	643	22.4	15.6	2.6	<table border="1"> <tr> <th>16</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td></td> <td>620</td> <td>26.4</td> <td>20.2</td> <td>2.2</td> </tr> </table> <p>げんえんパン ぎゅうにゅう</p> <p>■ げんえんパン ● ぎゅうにゅう</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>■ スパゲティ トマトケチャップ ▲ たまねぎ コンソメ ▲ にんじん のうこうソース ● ぶたひきにく ウスターソース ▲ トマトかん ■ さとう トマトピューレ ■ なたねあぶら</p> <p>チキンウインナー(2ほん)</p> <p>● チキンウインナー</p> <p>えだまめとコーンのスープに</p> <p>▲ とうもろこし しお ▲ えだまめ とりだし とりガラスープ こしょう ■ さとう</p>	16	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		620	26.4	20.2	2.2	<p>「にゅうがく・しんきゅうおいわい」献立</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> <tr> <td>705</td> <td>24</td> <td>20.5</td> <td>2.2</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>■ ごはん ● ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたじる</p> <p>● ぶたにく ■ こんにやく ● とうふ ▲ しろねぎ ▲ だいこん ● みそ ▲ にんじん かつおだし ▲ ごぼう ■ なたねあぶら ■ さといも</p> <p>あまからにくだんご</p> <p>● とりだんご しょうゆ ■ さとう みりん さけ ■ かたくりこ</p> <p>わかたけに</p> <p>▲ たけのこ ■ さとう ● わかめ かつおだし しょうゆ みりん</p> <p>2年生の国語科「たけのこくん」</p> <p>いちごクレープ(1こ)</p> <p>■ クレープ(いちご)</p> <p>たまご・にゅう・こむぎを しようしていません</p>	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	705	24	20.5	2.2
13	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																														
	624	19.5	14.9	1.6																																														
14	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																														
	642	22.2	27.6	2.9																																														
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																															
643	22.4	15.6	2.6																																															
16	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																														
	620	26.4	20.2	2.2																																														
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																															
705	24	20.5	2.2																																															

※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。

こんだて表のマークについて

- ・・・黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
- ・・・赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
- ▲・・・緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)
- ・・・卵を使用している献立
- ☪・・・乳を使用している献立
- ⊕・・・ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

●・・・小学校と中学校で同じメニュー (食材はかわる場合があります。)

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。
大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、
使用予定の場合、太字で掲載しています。

【 たまねぎ・たけのこ 】

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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	644	24.1	19.5	2.5
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)

「若竹煮」

若竹煮はわかめとたけのこを調味料と一緒に煮た料理です。
たけのこは、竹の芽で、春が旬の食べものです。
成長が早く、地上にでてから
1旬(10日)で竹になるので「筍」という字を書きます。
今が旬のたけのこを味わってくださいね。



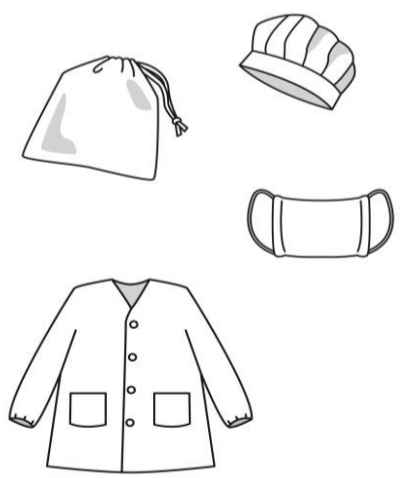
Main menu table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (20-30). Each cell contains meal names, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates).

昭和の日



おねがい

給食当番の人は清潔な帽子、エプロン、マスクを身につけましょう。



献立表確認のお願い

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。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、まずは家庭で一度食べてみてください。



献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

献立表 アレルギー表は はこちら [QR code]

給食のレシピは はこちら [QR code]

今年度は、「日本全国味めぐり」をテーマに全国各地で有名な食べものを取り入れた給食を提供します。4月は、「宮崎県のチキン南蛮・日向夏ゼリー」です。



チキン南蛮 鶏肉に衣をつけて油で揚げたものを甘酢に浸した料理です。はじめは甘酢につけたものですが、エビフライのタルタルソースにヒントを得てタルタルソースをかけるようになったそうです。現在では、甘酢のみと甘酢にタルタルソースをかけたものの2種類あるそうです。



日向夏ゼリー 日向夏は、春から初夏にかけて旬を迎える宮崎県の特産品です。爽やかな酸味と独特の甘い白皮をもつ柑橘類です。

