

月	火 7	水 8	木 9	金 10																																								
<p>献立表の見方</p> <p><アレルギー対応献立></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <p>例) 4/23(火)の献立(Bグループ対応)</p> <table border="1"> <tr> <td>(基本献立)</td> <td>(Bグループ)</td> </tr> <tr> <td>蒸しえびしゅうまい (温) 赤</td> <td>蒸しポークしゅうまい (温) 赤</td> </tr> <tr> <td>エビしゅうまい 赤</td> <td>ポークしゅうまい 赤</td> </tr> </table> <p>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。</p>	(基本献立)	(Bグループ)	蒸しえびしゅうまい (温) 赤	蒸しポークしゅうまい (温) 赤	エビしゅうまい 赤	ポークしゅうまい 赤	<p>入学式</p>	<p>始業式</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>豚キムチ (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>ちくわの天ぷら (温)</p> <p>ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>キャベツと油揚げのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 キャベツ 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>今日から給食が始まります。 一年間よろしくお願いします。</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質(g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>754</td> <td>31.4</td> <td>19.5</td> <td>3.2</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)	754	31.4	19.5	3.2	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温)</p> <p>鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>にんじんシリシリ (温)</p> <p>にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶)</p> <p>ハム 赤 チンゲン菜 緑 わかめ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 えのき 緑 塩 赤 しょうゆ 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 黄</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質(g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>853</td> <td>32.7</td> <td>31.1</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)	853	32.7	31.1	2.3																		
	(基本献立)	(Bグループ)																																										
蒸しえびしゅうまい (温) 赤	蒸しポークしゅうまい (温) 赤																																											
エビしゅうまい 赤	ポークしゅうまい 赤																																											
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)																																									
754	31.4	19.5	3.2																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)																																									
853	32.7	31.1	2.3																																									
<p>13</p> <p>牛乳 赤</p> <p>米 黄</p> <p>菜飯</p> <p>菜飯のもと</p> <p>ビーフコロッケ (温)</p> <p>ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>若竹汁 (食缶)</p> <p>わかめ 赤 たけのこ 赤 豆腐 赤 にんじん 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質(g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>749</td> <td>24.6</td> <td>19.3</td> <td>3.5</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)	749	24.6	19.3	3.5	<p>14 (世界の国料理献立)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッペパン</p> <p>鶏肉と春野菜のクリームシチュー (ワートルゾーイ) (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 とうもろこし 緑 キャベツ 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>フランクフルトソーゼージ (温)</p> <p>フランクフルト 赤 なたね油 黄</p> <p>リエージュ風サラダ (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ベーコン 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 塩 黄 しょうゆ 黄 ワインビネガー 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄</p> <p>ジャム (クラスごと袋に入れています)</p> <p>いちごジャム 黄</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質(g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>769</td> <td>29.6</td> <td>27.7</td> <td>4.4</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)	769	29.6	27.7	4.4	<p>15 (Aグループ対応)</p> <p>アジミルク 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 しょうゆ 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) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています)</p> <p>アスパラとじゃがいものソテー (温)</p> <p>ツナ 赤 じゃがいも 黄 アスパラ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 しょうゆ 黄</p> <p>(基本献立)</p> <p>かき玉汁(食缶)</p> <p>卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 さくら型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p>(Aグループ)</p> <p>すまし汁(食缶)</p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 さくら型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質(g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>910</td> <td>32.8</td> <td>26.6</td> <td>2.9</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)	910	32.8	26.6	2.9	<p>16</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ビーフカレー (食缶)</p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(M) 黄 カレーフレーク(N) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>ごぼうサラダ (冷)</p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 エッグクア(小袋) 黄</p> <p>カットゼリー (冷)</p> <p>カットゼリーはちみつレモン 黄</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質(g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>868</td> <td>21.7</td> <td>26.4</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)	868	21.7	26.4	2.8	<p>17 (スペシャル献立)</p> <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>手作りハンバーグ (ケチャップ) (温)</p> <p>ハンバーグ 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>ツナポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ツナ 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 コンソメ 黄 なたね油 黄</p> <p>春野菜のみそ汁 (食缶)</p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 スナッペンえんどう 赤 たけのこ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>クレープ</p> <p>クレープ(いちご) 黄</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質(g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>829</td> <td>29.0</td> <td>24.2</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)	829	29.0	24.2	2.6
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)																																									
749	24.6	19.3	3.5																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)																																									
769	29.6	27.7	4.4																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)																																									
910	32.8	26.6	2.9																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)																																									
868	21.7	26.4	2.8																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	塩分 (g)																																									
829	29.0	24.2	2.6																																									

※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。

4月14日(火)世界の国料理献立 今月は【ベルギー】



☆リエージュ風サラダ…リエージュとはベルギーの都市の名称です。炒めたベーコン、玉ねぎ、ゆでたジャガイモなどを酢やワインビネガーで味付けした温かいサラダです。

☆ワートルゾーイ…鶏肉や魚介と野菜を煮込んだ伝統的なクリーム煮込み料理です。「ワートル」は水、「ゾーイ」は煮る・ゆでるという意味です。給食では鶏肉と野菜を使っています。

4月17日(金)スペシャル献立

今月のスペシャル献立は、「入学・進級お祝い献立」で、普段とは違い牛肉を使用した手作りハンバーグを取り入れました。デザートは春らしいいちごクレープです！



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	817	29	23	3.1	324	3.5	192	0.71	0.51	22	3.6
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
青ねぎ
小松菜

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。



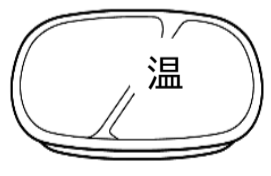
(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

月 20(食育の日和食献立)	火 21(日本全国味めぐり献立)	水 22	木 23(Bグループ対応)	金 24
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さばの味噌煮 (温) 赤 緑 赤 黄</p> <p>牛肉とたけのこの煮物 (温) 赤 緑 緑 黄 黄</p> <p>のっぺい汁 (食缶) 黄 緑 緑 黄 赤 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 790 29.3 25.7 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>かやくご飯 米 黄 炊き込みごはんのもと</p> <p>お好み揚げ (温) 黄 黄</p> <p>小松菜の炊いたん (温) 緑 赤 黄</p> <p>肉吸い (食缶) 赤 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 785 24.8 23.3 3.9</p>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>白身魚のハニニ マスタードソース(温) 赤 黄 黄 黄</p> <p>粉ふぎいも (温) 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 赤 緑 緑 緑 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 839 29.5 16.7 2.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>あんかけラーメン(麺) (温) 黄 黄</p> <p>基本献立 蒸しえびしゅうまい(温) 赤 (Bグループ) 蒸しポークしゅうまい(温) 赤</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶) 赤 緑 赤 赤 緑 黄</p> <p>ぶりかけ 海の恵みぶりかけ(クラスごと袋に入れて) 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) 751 23.2 14.5 2.8</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏すき (食缶) 赤 緑 黄 赤 黄 赤 黄</p> <p>焼き豚とキャベツの和え物 (冷) 赤 緑 緑 緑</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) 緑 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 789 28.9 18.5 3.7</p>
27	28	29	30(Cグループ対応)	
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>五目うどん(麺) (温) 黄</p> <p>さわらの天ぷら (温) 赤 黄</p> <p>五目うどん(汁・具) (食缶) 赤 緑 赤 赤 赤 緑</p> <p>ぶりかけ (クラスごと袋に入れて) 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 903 36.3 23.6 2.6</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>麻婆豆腐 (食缶) 赤 赤 黄 緑 緑 赤 黄</p> <p>チキンナゲット (温) 赤 黄 黄</p> <p>枝豆とゴーンのスープ煮 (温) 緑 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 861 33.7 26.3 2.8</p>	<p>昭和の日</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>おでん (食缶) 赤 緑 黄 赤 赤 黄 黄</p> <p>基本献立 もやしのみんち (ごまあり)(冷) 緑 赤 赤 赤 黄 黄</p> <p>(Cグループ) もやしのみんち (ごまなし)(冷) 緑 赤 赤 赤 黄 黄</p> <p>ツナそばろ (冷) 赤 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 799 32.5 23.6 2.8</p>	<p>日本全国 味めぐり献立</p> <p>大阪</p> <p>大阪といえば「たこ焼き」のイメージが強いですが、江戸時代、全国の物資が集まる商業の中心であった大阪には、ほかにも様々な料理があります。たこ焼きと並んでなにわの粉もん文化を代表する「お好み焼き」、和風だしに牛肉が入った「肉吸い」、米と一緒に野菜や肉などを炊き込む「かやくご飯」、家庭で親しまれる、だしを効かせて小松菜と油揚げをサッと煮た「小松菜のたいたん」、うどんが入った大き目の茶碗蒸しで大阪発祥の「小田巻き蒸し」などがあります。</p>

学校給食は、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養バランスがよい、おいしい給食を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題にふれてみてください。



冷たい状態で提供するおかずです。



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。

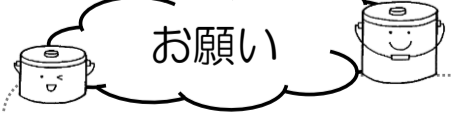
ご飯ボックスに入っているごはんを教室で配膳します。



食缶に入っているおかずを教室で配膳します。



お願い



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、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。

- ☆ 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)
- ☆ スプーンが付く日は献立表にスプーンの絵を載せています。



毎月19日は食育の日

今月は「和食献立」をテーマに旬の食材であるたけのこをメニューに取り入れました。また、日本各地に伝わる郷土料理であるのっぺい汁で食物繊維が豊富な根菜類をたっぷりと摂りましょう。