

中学校給食献立表



泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

平成28年 4月分

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| 11 | 12 | 13 | 14(Cグループ対応) | 15(Aグループ対応) |
| <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>カレーライス (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 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>チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷) ブロッコリー 緑 ゆで塩 黄</p> <p>福神漬け (冷) 福神漬け 緑</p> <p>青りんごゼリー 青りんごゼリー 黄</p> <p>ひとくちメモ 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> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 861 25.7 22.3 2.9</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>野菜炒め (温) さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>煮豆 (冷) 大豆 赤 にんじん 黄 こんにやく 黄 昆布 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄</p> <p>ポテトサラダ (冷) ツナ 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 865 32.9 28.3 3.1</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉のレモンソース (温) 鶏肉 赤 酒 黄 塩 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 (タレ) 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 レモン果汁 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p>玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 じゃが芋 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>金平ごぼう (温) 豚肉 赤 ごぼう 緑 にんじん 赤 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄</p> <p>中華あえ (冷) 春雨 黄 キャベツ 緑 にんじん 赤 焼き豚 赤 白ごま 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 ごま油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 873 35.0 26.3 3.5</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>八宝菜 (温) 豚肉 赤 いか 赤 酒 黄 たけのこ 黄 白菜 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 なるとかまぼこ 黄 干しいたけ 黄 土生姜 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>春巻き (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 緑</p> <p>(基本献立) 中華あえ (冷) 春雨 黄 キャベツ 緑 にんじん 赤 焼き豚 赤 白ごま 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 ごま油 黄</p> <p>(Cグループ) 中華あえ(ごま抜き) (冷) 春雨 黄 キャベツ 緑 にんじん 赤 焼き豚 赤 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 758 25.6 19.3 1.9</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>煮込み風ハンバーグ (温) ハンバーグ 赤 (ソース) 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 グリーンピース 緑 しめじ 緑 デミグラスソース 黄 トマトケチャップ 黄 トマトピューレ 黄 ウスターソース 黄 なたね油 黄</p> <p>アスパラベーコン (温) アスパラガス 緑 ベーコン 赤 とうもろこし 緑 塩 緑 こしょう 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄</p> <p>スパゲティサラダ (冷) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コンソメ(小袋) 黄</p> <p>(基本献立) キャンディチーズ (冷) キャンディチーズ 赤</p> <p>(Aグループ) ミニフィッシュ (冷) ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 873 36.1 26.5 2.4</p> |
| 18 | 19 | 20 | 21(Aグループ対応) | 22(Bグループ対応) |
| <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>牛丼 (温) 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 糸こんにやく 黄 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 なたね油 黄 削り節 黄</p> <p>切干大根の炒め煮 (温) 切干大根 緑 油揚げ 赤 にんじん 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 スナップえんどう 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>しば漬け (冷) しば漬け 緑</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 赤 にんじん 緑 大根 赤 わかめ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>ひとくちメモ 「スナップえんどう」 スナップえんどうはグリーン ピースの改良品種で、豆が成長 して大きくなってもサヤが硬くな らず、サヤごと食べられるもので す。甘みがあり、ぱりとした食 感が楽しめます。一般的な品種 は筋があるので、この筋を取り 除いて食べます。</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 840 34.3 24.5 3.9</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鮭の野菜あんかけ (温) 鮭 赤 酒 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 小松菜 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>チンジャオロース (温) 豚肉 赤 しょうゆ 黄 酒 黄 こしょう 黄 たけのこ 黄 ピーマン 黄 にんにく 黄 なたね油 黄 オイスターソース 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 片栗粉 黄</p> <p>ワンタンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 ニラ 黄 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>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 841 38.5 23.3 3.1</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>炊き込みごはん (温) 炊き込みごはんのもと 黄</p> <p>豚肉の生姜炒め (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>粉ふきいも (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>炊き合わせ (冷) 大根 緑 ちくわ 赤 にんじん 赤 厚揚げ 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>フルーツミックス (冷) 黄桃缶 緑 りんご缶 緑 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) 837 33.9 20.4 4.1</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チキンカツ (温) チキンカツ 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>ほうれん草のソテー (温) とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>(基本献立) オムレツ (温) オムレツ 赤</p> <p>(Aグループ) コーンしゅうまい (温) コーンしゅうまい 赤</p> <p>トマトとマカロニのスープ (食缶) ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 マカロニ 黄 ダイストマト 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 828 28.6 25.0 2.5</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温) ベーコン 赤 チンゲン菜 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) えびのチリソース (温) えび 赤 酒 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 豆板醤 黄 片栗粉 黄</p> <p>(Bグループ) ホキのチリソース (温) ホキ 赤 酒 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんにく 緑 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 トマトケチャップ 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 さとう 黄 豆板醤 黄 片栗粉 黄</p> <p>ミンチカツ (冷) ミンチカツ 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄</p> <p>もやしの和え物 (冷) もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 773 29.8 21.0 2.8</p> |

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 (エネルギーの25%~30%) 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B1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|----------------|------------|---------|----------------------|------|----------|------|-------------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 平均摂取量 | 837 | 32.3 | 24.2 | 3.0 | 332 | 3.7 | 251 | 0.83 | 0.59 | 34 | 4.3 |
| 学校給食摂取基準 (中学生) | 820 | 30.0 | 23~27 | 3.0 | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 6.5 |

| 月 | 火 | 水 | 木 |
|--|---|--|--|
| 25 | 26 | 27 | 28 |
| コーヒー牛乳 赤 (カフェオレ) ご飯 米 黄 | 牛乳 赤 ご飯 米 黄 | 牛乳 赤 ご飯 米 黄 | 牛乳 赤 ご飯 米 黄 |
| セルフチキンライス (温) 鶏肉 赤 酒 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 野菜ブイヨン トマトケチャップ | さわらの童田揚げ (温) さわら 赤 しょうゆ 酒 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩 牛肉のしぐれ煮 (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 酒 みりん さとう しょうゆ のっぺい汁 (食缶) 里芋 黄 にんじん 緑 大根 赤 油揚げ 黄 こんにやく 青ねぎ 緑 だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩 片栗粉 黄 | 麻婆豆腐 (温) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 こしょう なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 干しいたけ 青ねぎ 緑 しょうゆ さとう みそ 赤 豆板醤 鶏ガラスープ 片栗粉 黄 小松菜の煮びたし (冷) 小松菜 緑 にんじん 緑 平天 赤 さとう 黄 みりん しょうゆ 削り節 | ポークチャップ (温) 豚肉 赤 塩 こしょう なたね油 黄 玉ねぎ 緑 マッシュルーム 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ ウスターソース 白ワイン さとう 黄 フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 大根とツナの煮もの (冷) ツナ 赤 大根 緑 土生姜 緑 さとう 黄 酒 みりん しょうゆ 削り節 ひじきふりかけ (冷) 芽ひじき 赤 ちりめん 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ みりん なたね油 黄 |
| かぼちゃコロッケ (冷) かぼちゃコロッケ 緑 なたね油 黄 | 大根サラダ (冷) 大根 緑 ハム 赤 きゅうり 緑 ゆで塩 青じそドレッシング(小袋) | ししとう (温) ししとう 緑 なたね油 黄 塩 ミニゼリー (冷) りんごゼリー 黄 ぶどうゼリー 黄 | 「セルフチキンライス」 チキンライスは、日本発祥の洋食とされており、味付けにはほとんどの場合トマトケチャップが使われています。 給食の「セルフチキンライス」は、自分でごはんと具材を混ぜて食べます。トマトケチャップの味がきいたチキンライスを味わってください。 |
| エネルギー (kcal) 866 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 23.3 塩分 (g) 3.2 | 「さわら」 漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特徴です。 | エネルギー (kcal) 821 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 21.3 塩分 (g) 2.8 | 「グリーンピース」 さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。卵と同じにもおいしいですね。 |



生徒のみなさんへ

中学校給食について

ごはん

温

冷

お椀

牛乳

紙パックです。

食缶に入っているおかずを教室で配膳します。

☆ 給食は、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。

☆ 毎日『はし』を持ってきてください。毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。
スプーンがある日は献立表にスプーンの絵「」を載せてありますので、献立表を確認し、忘れず持ってきてください。

お願い

中学校給食は、ごはんやおかずをお弁当箱に1人分ずつ盛りつけられています。片づけの時に、割りばしや牛乳のストロー、ドレッシングの空袋等をお弁当箱に入れると、お弁当箱を洗う機械の故障につながります。給食で出たゴミは、お弁当箱に入れないで、クラスごとに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。

献立表の見方

| (基本献立) | (Bグループ) |
|------------------------|------------------------|
| えびのチリソース (温) | ホキのチリソース (温) |
| えび 赤 | ホキ 赤 |
| 酒 緑 | 酒 赤 |
| にんにく 緑 | 塩 緑 |
| 土生姜 緑 | こしょう 黄 |
| 玉ねぎ 黄 | 片栗粉 黄 |
| なたね油 黄 | なたね油 黄 |
| トマトケチャップ 黄 | にんにく 黄 |
| しょうゆ 黄 | 土生姜 緑 |
| 酒 黄 | 玉ねぎ 緑 |
| さとう 黄 | なたね油 黄 |
| 豆板醤 黄 | トマトケチャップ 黄 |
| 片栗粉 黄 | しょうゆ 黄 |
| | 酒 黄 |
| | さとう 黄 |
| | 豆板醤 黄 |
| | 片栗粉 黄 |

栄養三色

赤...からだをつくるもとになる
(たんぱく質・無機質)
 緑...からだの調子をととのえる
(ビタミン)
 黄...エネルギーのもとになる
(炭水化物・脂質)

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。

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。

(問合せ先)
 学校給食センター
 ☎ : 072-484-1389