

2021年



# 4月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>※ご入学、ご進級※ おめでとうございます</p> <p>新しい教室で、新しいクラスメートとの生活が始まり、緊張の連続です。体調を崩さないように、朝ご飯をしっかりと食べ、規則正しい生活を送り、元気に学校へ来てください。</p> <p>右側に、和泉市の給食で使用する、牛乳、ご飯・パン、おかずについて紹介しています。</p>	<p>牛乳 </p> <p>給食では、1本200mlのびん入りの牛乳が毎日つきます。牛乳はカルシウムが豊富な飲み物です。牛乳のカルシウムは、他の食品に比べて吸収率がよいのが特徴です。成長期には、骨や歯をつくるカルシウムを含む食べ物をしっかりとることが大切です。</p>	<p>ご飯・パン </p> <p>月・水・金曜日がご飯の日です。月に1回は、アルファ化米（一度炊いたご飯を乾燥させた米）を使い、炊き込みご飯を作っています。</p> <p>火・木曜日がパンの日です。給食のパンは主食とするため、おかずと一緒に食べやすいように、甘さや脂質を控えめにしています。</p>	<p>おかず </p> <p>児童・生徒の好きなものばかりではなく、さまざまな献立にふれることができるように考慮しています。</p> <p>和食・洋食・中国料理など、バラエティ豊かで、いろいろな味つけになるよう心がけています。また、おかずは全て加熱調理をして、食中毒防止を徹底しています。</p>	<p>＜献立表のみかた＞</p> <p>上段は献立名を記載しています。</p> <p>献立名の左にあるマークは、 □ 炊き込みご飯 ◎ お椀に入るおかず ○●お皿に入るおかず △▲ジャムやのり等の小袋 ☆ デザート類</p> <p>を表しています。</p> <p>下段は、献立別の使用食品名を記載しています。</p>
<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>4月の食育献立は、大分県の「とり天」です。とり天は下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げた、大分県中部の名物料理です。給食では、ゆず果汁入りのたれをかけて食べます。</p> <p>23日 </p>	<p>早寝 早起き 朝ごはんを 心がけましょう！</p>		<p>8</p> <p>始業式</p>	<p>9</p> <p>給食の前には 石けんで手を 洗いましょう！</p>
<p>12</p> <p>◎ 豚丼 ○ じゃがいものごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>13</p> <p>◎ 和風ラーメン ○ フライビーンズ △ りんごジャム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>14</p> <p>○ さばの塩焼き ● 豚肉とひじきの炒め煮 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>15</p> <p>◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>16</p> <p>◎ 関東煮 ○ もやしとにらのソテー</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 豚バラ肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ ごぼう 土しょうが にんにく 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ 淡しょうゆ チキンコンソメ 白ワイン</p> <p>○ 鶏肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜 青ねぎ もやし にんにく 土しょうが 油 煮干し 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ りんごジャム</p>	<p>○ さば 塩</p> <p>● 豚肉 ひじき 人参 油 干しいたけ 砂糖 酒 塩 濃しょうゆ ごま油 こしょう</p> <p>◎ 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 バーコン じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ スライスチーズ</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>
<p>19 1年生給食開始</p> <p>◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー</p> <p>ごはん</p>	<p>20</p> <p>◎ 春野菜のフジッリパスタ ○ 切り干し大根のレモンマリネ</p> <p>全粒パン</p>	<p>21</p> <p>□ 中華風 たけのこごはん ○ 焼きししゃも ◎ 田舎汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>22</p> <p>◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ 和泉いちごジャム</p> <p>コッペパン</p>	<p>23 食育献立(大分県)</p> <p>○ とり天 ◎ マーボー春雨</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ バーコン とうもろこし 春キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ フジッリ バーコン 人参 アスパラガス 玉ねぎ 春キャベツ たけのこ バジル にんにく オリーブ油 塩 淡しょうゆ 白ワイン こしょう</p> <p>○ ささみ油漬け 人参 酢 みりん 切り干し大根 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ 塩 油</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 干しいたけ 人参 たけのこ ふき水煮 土しょうが 枝豆 油 ごま油 中華スープ オイスターソース みりん 濃しょうゆ</p> <p>○ ししゃも</p> <p>◎ 鶏肉 厚揚げ じゃがいも 人参 青ねぎ キャベツ 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん</p> <p>○ 人参 もやし 干わかめ 酢 ごま油 砂糖 淡しょうゆ △ 和泉いちごジャム</p>	<p>○ とり天 油 砂糖 みりん ゆず果汁 酢 淡しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう</p>
<p>26</p> <p>◎ 豚じゃが ○ 荳わかめの炒め煮</p> <p>むぎごはん</p>	<p>27</p> <p>○ さけのバジルソース ◎ ミネストローネ</p> <p>アップルパン</p>	<p>28</p> <p>○ プルコギ ◎ かきたま汁</p> <p>ごはん</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>○ ハンバーグ ケチャップソース ● チンゲン菜のオイスター炒め ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 鶏肉 荳わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう</p>	<p>○ さけ 塩 こしょう でんぷん 油 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁</p> <p>◎ 鶏肉 バーコン トマト水煮缶 人参 パセリ 玉ねぎ 油 キャベツ にんにく ローリエ チキンコンソメ 塩 こしょう</p>	<p>○ 豚肉 豚バラ肉 人参 なら 玉ねぎ 白ごま にんにく 油 ごま油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう</p> <p>◎ 卵 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ でんぷん</p>	<p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</p> <p>● 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 塩 オイスターソース</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ たけのこ 玉ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割増し比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
4月栄養価平均値	650	15.1	27.5	324	78	1.8	2.9	375	0.51	0.75	22	2.2	3.7
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

2021年



# 4月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>🌸ご入学、ご進級🌸 おめでとうございます</p> <p>新しい教室で、新しいクラスメートとの生活が始まり、緊張の連続です。体調を崩さないように、朝ご飯をしっかりと食べ、規則正しい生活を送り、元気に学校へ来てください。</p> <p>右側に、和泉市の給食で使用する、牛乳、ご飯・パン、おかずについて紹介しています。</p>	<p>牛乳 </p> <p>給食では、1本200mlのびん入りの牛乳が毎日つきます。牛乳はカルシウムが豊富な飲み物です。牛乳のカルシウムは、他の食品に比べて吸収率がよいのが特徴です。成長期には、骨や歯をつくるカルシウムを含む食べ物をしっかりとることが大切です。</p>	<p>ご飯・パン </p> <p>月・水・金曜日がご飯の日です。月に1回は、アルファ化米（一度炊いたご飯を乾燥させた米）を使い、炊き込みご飯を作っています。</p> <p>火・木曜日がパンの日です。給食のパンは主食とするため、おかずと一緒に食べやすいように、甘さや脂質を控えめにしています。</p>	<p>おかず </p> <p>児童・生徒の好きなものばかりではなく、さまざまな献立にふれることができるように考慮しています。</p> <p>和食・洋食・中国料理など、バラエティ豊かで、いろいろな味つけになるよう心がけています。また、おかずは全て加熱調理をして、食中毒防止を徹底しています。</p>	<p>＜献立表のみかた＞</p> <p>上段は献立名を記載しています。</p> <p>献立名の左にあるマークは、 □ 炊き込みご飯 ◎ お椀に入るおかず ○●お皿に入るおかず △▲ジャムやのり等の小袋 ☆ デザート類</p> <p>を表しています。</p> <p>下段は、献立別の使用食品名を記載しています。</p>
<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>4月の食育献立は、大分県の「とり天」です。とり天は下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げた、大分県中部の名物料理です。給食では、ゆず果汁入りのたれをかけて食べます。</p> <p>23日 </p>	<p>早寝 早起き 朝ごはんを 心がけましょう！</p>		<p>8</p> <p>始業式</p>	<p>9</p> <p>給食の前には 石けんで手を 洗いましょう！</p>
<p>12</p> <p>◎ 豚丼 ○ じゃがいものごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>13</p> <p>◎ 和風ラーメン ○ フライビーンズ △ りんごジャム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>14</p> <p>○ さばの塩焼き ● 豚肉とひじきの炒め煮 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>15</p> <p>◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>16</p> <p>◎ 関東煮 ○ もやしとにらのソテー</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 豚バラ肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ ごぼう 土しょうが にんにく 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ 淡しょうゆ チキンコンソメ 白ワイン</p> <p>○ 鶏肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜 青ねぎ もやし にんにく 土しょうが 油 煮干し 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ りんごジャム</p>	<p>○ さば 塩</p> <p>● 豚肉 ひじき 人参 油 干しいたけ 砂糖 酒 塩 濃しょうゆ ごま油 こしょう</p> <p>◎ 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 バーコン じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん △ スライスチーズ</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>
<p>19</p> <p>◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー ☆ 米粉ココアケーキ</p> <p>ごはん</p>	<p>20</p> <p>◎ 春野菜のフジッリパスタ ○ 切り干し大根のレモンマリネ</p> <p>全粒パン</p>	<p>21</p> <p>□ 中華風 たけのこごはん ○ さわらの照り焼き ◎ 田舎汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>22</p> <p>◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ 和泉いちごジャム</p> <p>コッペパン</p>	<p>23 食育献立(大分県)</p> <p>○ とり天 ◎ マーボー春雨</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉</p> <p>○ バーコン とうもろこし 春キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>☆ 米粉ミックス 砂糖 ココアパウダー 油</p>	<p>◎ フジッリ バーコン 人参 アスパラガス 玉ねぎ 春キャベツ たけのこ バジル にんにく オリーブ油 塩 淡しょうゆ 白ワイン こしょう</p> <p>○ ささみ油漬け 人参 酢 みりん 切り干し大根 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ 塩 油</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚バラ肉 干しいたけ 人参 たけのこ ふき水煮 土しょうが 枝豆 油 ごま油 中華スープ オイスターソース みりん 濃しょうゆ</p> <p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 厚揚げ じゃがいも 人参 油 青ねぎ キャベツ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん</p> <p>○ 人参 もやし 干わかめ 酢 ごま油 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>△ 和泉いちごジャム</p>	<p>○ とり天 油 砂糖 みりん ゆず果汁 酢 淡しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 春雨 チンゲン菜 人参 青ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン オイスターソース 塩 こしょう</p>
<p>26</p> <p>◎ 豚じゃが ○ 荳わかめの炒め煮</p> <p>むぎごはん</p>	<p>27</p> <p>○ さけのバジルソース ◎ ミネストローネ</p> <p>アップルパン</p>	<p>28</p> <p>○ プルコギ ◎ かきたま汁</p> <p>ごはん</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>○ ハンバーグ ケチャップソース ● チンゲン菜のオイスター炒め ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>
<p>◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 鶏肉 荳わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう</p>	<p>○ さけ 塩 こしょう でんぷん 油 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁</p> <p>◎ 鶏肉 バーコン トマト水煮缶 人参 パセリ 玉ねぎ 油 キャベツ にんにく ローリエ チキンコンソメ 塩 こしょう</p>	<p>○ 豚肉 豚バラ肉 人参 なら 玉ねぎ 白ごま にんにく 油 ごま油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 塩 こしょう</p> <p>◎ 卵 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ でんぷん</p>	<p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</p> <p>● 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 濃しょうゆ 砂糖 塩 オイスターソース</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ たけのこ 玉ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
4月栄養価平均値	835	14.8	26.2	342	97	2.4	3.6	462	0.66	0.84	27	2.8	4.9
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上