

2022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の紙パック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することが大切です。</p> | <p>ご飯・パン </p> <p>月・水・木・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>今月の食育献立</p> <p>4月の食育献立は、岐阜県のけいちゃん焼きです。北海道のジンギスカンに影響を受けて生まれた郷土料理です。鶏肉に、しょうゆやみそで下味をつけたものを、野菜と一緒に炒めて作られます。</p> <p>22日 </p> | <p>早寝 早起き 朝ごはんを 心がけましょう!</p> | | | <p>米飯給食</p> <p>今年度より、米飯給食が週4回になります。米飯給食は、望ましい食習慣の形成や、地域の食文化を通じた郷土への関心を深めるために、推進されてきました。米を中心とした食生活は栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長くなった理由ともいわれています。</p> | <p>8</p> <p>始業式</p> |
| <p>給食の前には石けんで手を洗いましょう!</p> | <p>11</p> <p>◎ 和風ラーメン ○ フライビーンズ △ チーズ(角)</p> <p>うずまきパン</p> | <p>12</p> <p>◎ 関東煮 ○ チンゲン菜のオイスター炒め</p> <p>ごはん</p> | <p>13</p> <p>◎ 豚丼 ○ 切り干し大根の中華サラダ ☆ ヨーグルト</p> <p>ごはん</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>18 1年生給食開始</p> <p>◎ カレーライス ○ キャベツのコンソメ煮</p> <p>ごはん</p> | <p>19</p> <p>◎ 春野菜のフジッリパスタ ○ もやしとにらのソテー</p> <p>全粒パン</p> | <p>20</p> <p>□ たけのこごはん ○ 焼きししゃも ◎ 豚汁</p> <p>アルファ化米</p> | <p>21</p> <p>◎ マーボー春雨 ○ 揚げしゅうまい △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p> | <p>22 食育献立(岐阜県)</p> <p>○ けいちゃん焼き ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p> | |
| <p>◎ 豚肉 ジャがいも 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>○ ベーコン 春キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 酒 みりん</p> | <p>◎ フジッリ ベーコン 人参 アスパラガス 玉ねぎ 春キャベツ バジル にんにく オリーブ油 淡しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p> | <p>□ アルファ化米 アルファ化もち米</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 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>○ ささみ油漬 切り干し大根 人参 キャベツ 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p> <p>☆ ヨーグルト</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 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>○ ささみ油漬 切り干し大根 人参 キャベツ 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖</p> <p>☆ ヨーグルト</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 ジャがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 信州みそ</p> | |
| <p>◎ 豚じゃが ○ 荳わかめの炒め煮</p> <p>むぎごはん</p> | <p>○ さけのバジルソース ◎ 野菜の洋風煮 △ りんごジャム</p> <p>コッパン</p> | <p>○ 煮込みハンバーグ ◎ トック入りスープ</p> <p>ごはん</p> | <p>◎ 親子丼 ○ ジャがいものごま炒め</p> <p>ごはん</p> | <p>昭和の日</p> | |
| <p>◎ 豚肉 ジャがいも 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 ベーコン ジャがいも 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>△ りんごジャム</p> | <p>○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 トック 豆腐 人参 なら 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p> | <p>◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒</p> <p>○ 豚肉 ジャがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</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 | 651 | 15.3 | 27.6 | 329 | 78 | 1.8 | 3.0 | 375 | 0.50 | 0.55 | 22 | 2.1 | 3.4 |
| 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 |

2022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の紙パック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することが大切です。</p> | <p>ご飯・パン </p> <p>月・水・木・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>今月の食育献立</p> <p>4月の食育献立は、岐阜県のけいちゃん焼きです。北海道のジンギスカンに影響を受けて生まれた郷土料理です。鶏肉に、しょうゆやみそで下味をつけたものを、野菜と一緒に炒めて作られます。</p> <p>22日 </p> | <p>早寝 早起き 朝ごはんを 心がけましょう!</p> | | | <p>米飯給食</p> <p>今年度より、米飯給食が週4回になります。米飯給食は、望ましい食習慣の形成や、地域の食文化を通じた郷土への関心を深めるために、推進されてきました。米を中心とした食生活は栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長くなった理由ともいわれています。</p> | <p>8</p> <p>始業式</p> |
| <p>11</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>◎ 和風ラーメン ○ フライビーンズ △ チーズ(角)</p> <p>うずまきパン</p> | <p>13</p> <p>◎ 関東煮 ○ チンゲン菜のオイスター炒め</p> <p>ごはん</p> | <p>14</p> <p>◎ 豚丼 ○ 切り干し大根の中華サラダ ☆ ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> | <p>15</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>18</p> <p>◎ チキンカツ カレーライス ○ (チキンカツ) ● 海草サラダ</p> <p>ごはん</p> | <p>19</p> <p>◎ 春野菜のフジッリパスタ ○ もやしとにらのソテー</p> <p>全粒パン</p> | <p>20</p> <p>□ たけのこごはん ○ さわらの照り焼き ◎ 豚汁</p> <p>アルファ化米</p> | <p>21</p> <p>◎ マーボー春雨 ○ ちくわの含め煮 △ 味付けのり</p> <p>ごはん</p> | <p>22 食育献立(岐阜県)</p> <p>○ けいちゃん焼き ◎ ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p> | |
| <p>25</p> <p>◎ 豚じゃが ○ 茎わかめの炒め煮</p> <p>むぎごはん</p> | <p>26</p> <p>○ さけのバジルソース ◎ 野菜の洋風煮 △ りんごジャム</p> <p>コッパン</p> | <p>27</p> <p>○ 煮込みハンバーグ ◎ トック入りスープ</p> <p>ごはん</p> | <p>28</p> <p>◎ 親子丼 ○ じゃがいものごま炒め</p> <p>ごはん</p> | <p>29</p> <p>昭和の日</p> | |
| <p>◎ 豚肉 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>○ チキンカツ 油</p> <p>● 人参 もやし 干わかめ 酢 ごま油 砂糖 淡しょうゆ</p> | <p>◎ フジッリ ベーコン 人参 アスパラガス 玉ねぎ 春キャベツ バジル にんにく オリーブ油 淡しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう</p> <p>○ 鶏肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p> | <p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ 人参 たけのこ 干しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ 酒 みりん</p> <p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 油 削り節 信州みそ</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>○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>△ 味付けのり</p> | <p>○ 鶏肉 キャベツ なら 人参 にんにく 油 信州みそ 酒 みりん 濃しょうゆ ごま油</p> <p>◎ ワンタンの皮 豚肉 人参 青ねぎ もやし たけのこ 玉ねぎ 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう</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 茎わかめ 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 ベーコン 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>△ りんごジャム</p> | <p>○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 トック 豆腐 人参 なら 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p> | <p>◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒</p> <p>○ 豚肉 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> | | |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪1補給比 | 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 | 831 | 15.2 | 25.6 | 346 | 97 | 2.4 | 3.8 | 471 | 0.63 | 0.62 | 26 | 2.7 | 4.4 |
| 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 |