

* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

2026 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や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
		1	2	3
<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、朝ごはんをしっかり食べ、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入りの紙パック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高いのが特徴です。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・木・金曜日をご飯の日です。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。</p> <p>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> 	
	6	7	8	9

～給食をたべるときの 約束～

- ①ごはんは 一口ずつ よくかんで食べましょう
- ②パンは一口ずつ ちぎって食べましょう
- ③おかずは 一口ずつ 食べましょう
- ④牛乳は少しずつ 飲みましょう
- ⑤一口の量は 無理なく 食べることができる量 しっかりかんで食べましょう
- ⑥よい姿勢で 食べましょう

給食の前と後の手洗いも忘れないでね。
石けんを使って、きれいに洗いましょう!



学校生活を元気に過ごすために 早寝 早起き 朝ごはんを 心がけましょう!



13	14 給食開始	15	16	17
<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 △▲ジャムのやりの等の小袋 ☆ デザート類 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>飲用牛乳 コッパン ◎ 焼きそばスパゲティ ○ とり肉と大豆の炒め煮 △ 和泉いちごジャム</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ みそ汁 ○ ホキのエスカベッシュ ● 荳わかめの炒め煮</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ マーボー春雨 ○ 焼きしゅうまい</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ きんぴらごぼう</p>
<p>◎ ふた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 加ールー ケチャップ ーリ 塩 こしょう 加ー粉 油 ○ とり肉 春キャバツ 油 オ 丼カツメ 淡しょうゆ みりん 酒 ☆ ヨーグルト</p>	<p>◎ ふた肉 春キャバツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 油 オ 丼カツメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ーリ ○ ハンバーグ ケチャップ ーリ みりん △ チーズ</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 うすあげ 人参 たけのこ しいたけ 油 削り節 みりん 淡しょうゆ 酒 ◎ ふた肉 豆腐 人参 青ねぎ キャバツ とりがらスープ ごま油 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p>	<p>◎ ふた肉 春雨 キャバツ 人参 青ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ 油 ごま油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ トウモロコシ オイスターソース 塩 こしょう ○ しゅうまい</p>	<p>◎ ふた肉 ちくわ うすら卵 人参 オ 丼カツメ キャバツ 玉ねぎ たけのこ しょうが 油 塩 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん こしょう ○ とり肉 赤こんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 濃しょうゆ 一味唐辛子 砂糖 みりん</p>
<p>飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ 春キャバツのコンソメ煮 ☆ ヨーグルト</p>	<p>飲用牛乳 食パン ◎ 春野菜の洋風煮 ○ ハンバーグのケチャップソース △ スライスチーズ</p>	<p>飲用牛乳 □ たけのこご飯 ◎ 中華スープ ○ さわらの照り焼き</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ ジャージャン豆腐 ○ じゃがいもと人参のソテー</p>	<p>飲用牛乳 麦ごはん ◎ ふたじゃが ○ とり天</p>
<p>◎ ふた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 加ールー ケチャップ ーリ 塩 こしょう 加ー粉 油 ○ とり肉 春キャバツ 油 オ 丼カツメ 淡しょうゆ みりん 酒 ☆ ヨーグルト</p>	<p>◎ とり肉 春キャバツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 油 オ 丼カツメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ーリ ○ ハンバーグ ケチャップ ーリ みりん △ チーズ</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 とり肉 うすあげ 人参 たけのこ しいたけ 油 削り節 みりん 淡しょうゆ 酒 ◎ ふた肉 豆腐 人参 青ねぎ キャバツ とりがらスープ ごま油 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p>	<p>◎ ふた肉 厚揚げ 人参 オ 丼カツメ キャバツ 白ねぎ しょうが しいたけ 油 中華スープ トウモロコシ ケチャップ 濃しょうゆ でんぷん 砂糖 酒 塩 こしょう ○ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 丼カツメ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ ふた肉 じゃがいも 人参 糸こんにやく 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ とり天 油 ごま油 砂糖 酢 濃しょうゆ</p>

昭和の日



今月の食育献立

信太の森に住むきつねのこんちゃんが全国をまわり、毎月その都道府県の郷土料理や名物料理を紹介します。

4月にこんちゃんが紹介してくれるのは、大分県の「とり天」です。とり肉にしょう油やニンニクで下味をつけてから、衣をつけて揚げたとり肉の天ぷらです。



<p>飲用牛乳 ごはん ◎ トック入りスープ ○ 中華そば丼 ● じゃがいものごま炒め</p>	<p>◎ とり肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ ○ ふた肉 人参 じゃがいも しょうが 油 濃しょうゆ トウモロコシ 砂糖 こしょう 塩 酒 でんぷん ● じゃがいも 人参 白ごま 油 砂糖 ごま油 濃しょうゆ みりん</p>
---	--

<p>飲用牛乳 全粒パン ◎ 春野菜のクリームパスタ ○ イタリアンひじき</p>	<p>◎ アツメ とり肉 人参 パセリ 玉ねぎ アスパラガス 油 春キャバツ 丼カツメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 粉チーズ 白ワイン スキムミルク 塩 こしょう ○ パンツ ひじき 人参 枝豆 ホールトマト にんにく 加ー粉 油 濃しょうゆ こしょう 塩 酒</p>
---	---

<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 新玉ねぎのみそ汁 ○ あじフライ ● 小松菜の炒めもの</p>	<p>◎ 新玉ねぎ うすあげ じゃがいも 人参 わかめ 信州みそ 削り節 ○ あじフライ 油 ーリ 砂糖 ● とり肉 小松菜 人参 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖</p>
---	--