

* 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良いのが特徴です。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 | 10 |

～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 2～6年生給食開始 | 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 △▲ジャムやのり等の小袋 ☆ 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>◎ スパゲティ ぶた肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン リスターソース とんかつソース 塩 こしょう 油</p> <p>○ とり肉 大豆 人参 白ねぎ しょうが 油 みりん 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>△ 和泉いちごジャム</p> | <p>◎ ごはん</p> <p>◎ 味噌汁</p> <p>○ ホキのエスカベッシュ</p> <p>● 茎わかめの炒め煮</p> | <p>◎ ごはん</p> <p>◎ マーボー春雨</p> <p>○ 焼きしゅうまい</p> | <p>◎ ごはん</p> <p>◎ 中華丼</p> <p>○ きんぴらごぼう</p> |
| 20 新1年生給食開始 | 21 | 22 | 23 | 24 食育献立（大分県） |
| <p>◎ ごはん</p> <p>◎ カレーライス</p> <p>○ 春キャベツのコンソメ煮</p> | <p>◎ 食パン</p> <p>◎ 春野菜の洋風煮</p> <p>○ ハンバーグのケチャップソース</p> <p>△ スライスチーズ</p> | <p>◎ アルファ化米</p> <p>◎ 中華スープ</p> <p>○ さわらの照り焼き</p> | <p>◎ ごはん</p> <p>◎ ジャージャン豆腐</p> <p>○ じゃがいもと人参のソテー</p> | <p>◎ ぶた肉 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 油</p> <p>○ とり肉 春キャベツ 油 けつカツメ 淡しょうゆ</p> <p>○ ハンバーグ ケチャップ リスターソース みりん</p> <p>△ チーズ</p> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | <p>今月の食育献立</p> <p>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。</p> <p>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>  |
| <p>◎ とり肉 トク 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ</p> <p>○ ぶたひき肉 なら キャベツ 人参 にんにく 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</p> | <p>◎ 全粒パン</p> <p>◎ 春野菜のクリームパスタ</p> <p>○ イタリアンひじき</p> | <p>昭和の日</p>  | <p>◎ ごはん</p> <p>◎ 新玉ねぎのみそ汁</p> <p>○ あじフライ</p> <p>● 小松菜の炒めもの</p> | |
| <p>◎ ツツリ とり肉 人参 パセリ 玉ねぎ アルファ化米 油 春キャベツ けつカツメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 粉チーズ 白ワイン スキム粉 塩 こしょう</p> <p>○ パンコ ひじき 人参 枝豆 ホルモン にんにく けつカツ 濃しょうゆ こしょう 塩 酒</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</p> <p>○ あじフライ 油 リスターソース 砂糖</p> <p>● とり肉 小松菜 人参 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖</p> | | | |