



* 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。

2024 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
1	2	3	4 入学式	5
<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。 下段は、献立別の使用食品名を記載しています。</p>
8 始業式	9	10	11	12
<p>~給食を食べるときの約束~</p> <p>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で しっかりかんで食べましょう</p>	<p>給食の前後には 石けんで手を 洗いましょう!</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ とり肉とじゃがいもの煮物 ○ 切干大根のソース炒め</p> <p>◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 水 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>○ ふた肉 切干大根 人参 小松菜 玉ねぎ 油 砂糖 ウスターソース 濃しょうゆ みりん 塩 こしょう</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ マーボー春雨 ○ 揚げぎょうざ</p> <p>◎ ふた肉 春雨 キャバツ 人参 青ねぎ だけのこしょうが にんにく しいたけ 油 ごま油 中華スープ 水 濃しょうゆ 砂糖 トマトソース オリーブオイル 塩 こしょう</p> <p>○ ぎょうざ 油</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ○ さばのねぎしょうゆかけ ● ひじきの甘煮 ◎ みそ汁</p> <p>○ さば 塩 白ねぎ 水 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん</p> <p>● うすあげ 赤こんにゃく ひじき 油 削り節 水 砂糖 みりん 濃しょうゆ</p> <p>◎ 豆腐 じゃがいも 人参 キャバツ 青ねぎ 削り節 水 信州みそ</p>
15	16	17	18	19
<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ もやしと小松菜のソテー</p> <p>◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 水 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ ふた肉 小松菜 もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>飲用牛乳 うずまきパン ○ あじフライ ◎ ミネストローネ △ 角チーズ</p> <p>○ あじフライ 油 ウスターソース 砂糖 水</p> <p>◎ とり肉 大豆 じゃがいも トマト水煮 人参 パセリ 玉ねぎ キャバツ にんにく 油 しょうゆ 水 塩 こしょう ーリ</p> <p>△ チーズ</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>◎ ふた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 水 ガーリック ケチャップ ーリ 塩 こしょう ガー粉</p> <p>○ とり肉 春キャバツ 油 しょうゆ 水 みりん 濃しょうゆ 酒</p> <p>☆ ヨーグルト</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ とりすき煮 ○ じゃがいもと枝豆のソテー</p> <p>◎ とり肉 煮物 豆腐 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャバツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ パン じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 しょうゆ 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ○ 煮込みハンバーグ ◎ 田舎汁</p> <p>○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ 水 でんぷん</p> <p>◎ ふた肉 厚揚げ もやし 人参 青ねぎ じゃがいも キャバツ 油 煮干し 水 信州みそ</p>
22	23	24 食育献立（大阪府）	25	26
<p>飲用牛乳 ごはん ◎ じゃがいものそぼろ煮 ○ キャバツのみそ炒め</p> <p>◎ ふたひき肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 水 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ とり肉 人参 キャバツ にんにく 白ごま 油 信州みそ 八丁みそ ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん</p>	<p>飲用牛乳 全粒パン ◎ 春野菜の洋風煮 ○ 切干大根のレモンマリネ</p> <p>◎ とり肉 じゃがいも 人参 アスパラガス 春キャバツ 玉ねぎ 油 とりがスープ 水 濃しょうゆ ーリ 塩 こしょう</p> <p>○ まくら油揚げ 人参 切干大根 油 酢 ぽん酢汁 砂糖 みりん 濃しょうゆ 塩</p>	<p>飲用牛乳 □ かやくごはん ○ さわらの照り焼き ◎ ふた汁</p> <p>□ α化米 α化もち米 とり肉 うすあげ つきこんにゃく 人参 たけのこ しいたけ 油 削り節 水 濃しょうゆ 酒 みりん</p> <p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん 水 でんぷん</p> <p>◎ ふた肉 豆腐 青ねぎ 人参 キャバツ 玉ねぎ 油 削り節 水 信州みそ</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ もやしのピリ辛炒め</p> <p>◎ ふた肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 しょうが しいたけ 枝豆 油 削り節 水 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん</p> <p>○ とり肉 人参 もやし 油 ごま油 トマトソース 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう</p>	<p>飲用牛乳 麦ごはん ◎ とり肉の甘辛だれ ◎ 野菜いっぱいのスープ ● ガーリックポテト</p> <p>○ 衣付きとり肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん 水 でんぷん</p> <p>◎ ふた肉 人参 小松菜 玉ねぎ 白ねぎ キャバツ しょうが 油 削り節 水 塩 濃しょうゆ 酒</p> <p>● じゃがいも にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>
29 昭和の日	30	<p>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!</p>		
<p>飲用牛乳 コッペパン ◎ フジッリのクリームソース ○ カラフルひじき △ りんごジャム</p> <p>◎ ガッツリ とり肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 水 しょうゆ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ パン ひじき にんじん ビーマン ホールソース にんにく オリーブ油 濃しょうゆ 塩 こしょう 酒 水</p> <p>△ りんごジャム</p>	<p>飲用牛乳 コッペパン ◎ フジッリのクリームソース ○ カラフルひじき △ りんごジャム</p> <p>◎ ガッツリ とり肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 水 しょうゆ 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ パン ひじき にんじん ビーマン ホールソース にんにく オリーブ油 濃しょうゆ 塩 こしょう 酒 水</p> <p>△ りんごジャム</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。 4月にこんちゃんが紹介してくれるのは、 わたしたちが住む大阪府の「かやくごは ん」です。かやくごはんは五目飯、たきこ みごはんともいいます。 細かく刻んで味付けした 具材を米と一緒に 炊いた料理です。</p>		