

2023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。

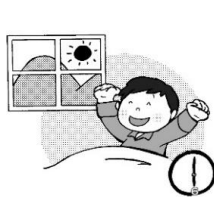
月	火	水	木	金
※ご入学、ご進級※ おめでとうございます 新しい教室で、新しいクラスメートとの生活が始まり、緊張の連続です。体調を崩さないように、朝ご飯をしっかり食べ、規則正しい生活を送り、元気に学校へ来てください。 右側に、和泉市の給食で使用する、牛乳、ご飯、パン、おかずについて紹介しています。	牛乳 給食では、1本200mlの紙パック入りの牛乳が毎日つきます。牛乳はカルシウムが豊富な飲み物です。牛乳のカルシウムは、他の食品に比べて吸収率がよいのが特徴です。成長期には、骨や歯をつくるカルシウムを含む食べ物をしっかりとることが大切です。	ご飯・パン 月・水・木・金曜日がご飯の日です。月に1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。 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。	おかず 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。 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。	〈献立表のみかた〉 上段は献立名を記載しています。 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。 下段は、献立別の使用食品名を記載しています。

10	11	12	13	14
始業式 	給食の前後には 石けんで手を 洗いましょう！ 	 ごはん ○ ミンチカツ ◎ トック入りスープ ○ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 鶏肉 トック 豆腐 人参 にら 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ	 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ もやしの ピリ辛炒め ◎ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 たけのこ 土しょうが 砂糖 干しいたけ むき枝豆 削り節 油 濃しょうゆ 塩 でんぷん ○ 鶏肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう	 むぎごはん ○ さばの塩焼き ● 鶏肉と大豆の炒め煮 ◎ みそ汁 ○ さば 塩 ● 鶏肉 大豆 人参 白ねぎ 土しょうが 油 みりん 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ◎ 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干わかめ 削り節 信州みそ
17 1年生給食開始	18	19	20 食育献立(沖縄県)	21
 ごはん ◎ カレーライス ○ 春キャベツの コンソメ煮 ◎ 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 ○ ベーコン 春キャベツ 油 チキンコンソメ みりん 淡しょうゆ 酒	 全粒パン ◎ 春野菜の フジッリパスタ ○ 切り干し大根の レモンマリネ ◎ フジッリ ベーコン 玉ねぎ 人参 アスパラガス バジル 春キャベツ にんにく 白ワイン オリーブ油 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ ささみ油漬け 切り干し大根 人参 油 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩	 アルファ化米 □ たけのこごはん ○ 焼きししゃも ◎ 野菜いっぱい のスープ □ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ たけのこ 人参 干しいたけ 油 酒 削り節 淡しょうゆ みりん ○ ししゃも ◎ 豚肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 土しょうが 削り節 油 塩 淡しょうゆ 酒	 ごはん ○ タコライス (●ボイルキャベツ) ◎ ワンタンスープ ○ 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 油 酒 砂糖 ケチャップ 塩 トマト水煮 カレー粉 こしょう チリパウダー ウスターソース ● キャベツ 塩 ◎ ワンタンの皮 鶏肉 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	 ごはん ○ 鶏肉の甘辛だれ ◎ 豚汁 ☆ みかんゼリー ○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ◎ 豚肉 豆腐 青ねぎ 人参 もやし 油 削り節 信州みそ ☆ みかんゼリー
24	25	26	27	28
参観代休 	 コッパパン ○ ホキの エスカベッシュ ◎ 野菜の洋風煮 △ ココアクリーム ○ 角切りホキ 塩 こしょう でんぷん 油 人参 セロリー 玉ねぎ にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 淡しょうゆ ローリエ チキンコンソメ 塩 こしょう △ ココアクリーム	 ごはん ◎ マーボー春雨 ○ ちくわの含め煮 ◎ 豚肉 春雨 キャベツ 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 ○ ちくわ 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油	 ごはん ○ 煮込みハンバーグ ◎ 田舎汁 ○ ハンバーグ ウスターソース 砂糖 白みそ ケチャップ でんぷん ◎ 鶏肉 厚揚げ 人参 青ねぎ つきこんにゃく じゃがいも キャベツ 油 煮干し 信州みそ	 ごはん ◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいもの ごま炒め ◎ 鶏肉 煮物 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 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

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！



タコライス(沖縄県)

タコライスは、メキシコ料理のタコスの具をごはんの上にのせた、沖縄発祥の料理です。約40年前、アメリカ軍の基地で働く人たちに、安くてボリュームのある食事を提供するために考えられました。

本来は、ひき肉にスパイスをきかせたタコミート、レタス、チーズ、トマトなどをのせ、ピリッと辛いサルサソースをかけて食べますが、給食では食べやすくアレンジしています。ごはんにはボイルキャベツとミートソースをのせて食べてくださいね。



今月の食育献立

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1kg [※] -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	14.8	27.8	320	81	2.0	3.0	342	0.41	0.49	26	1.9	3.2
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