

2018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。
- 学校給食における、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）の可能性は回避できません。

月	火	水	木	金
<p>※ご入学、ご進級※ おめでとうございます</p> <p>4月は、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している、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のピン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。</p>	<p>ご飯・パン </p> <p>月・水・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・木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>
9	10	11	12	13
<p>始業式</p>	<p></p>	<p>◎ 中華丼 ○ 揚げしゅうまい</p> <p>ごはん</p>	<p>◎ ミートスパゲティ ○ 春野菜のソテー</p> <p>全粒パン</p>	<p>○ さばの塩焼き ● 春キャベツのみそ炒め ◎ すまし汁</p> <p>ごはん</p>
<p>元気に登校しましょう！</p> <p></p>	<p>◎ 豚肉 いか 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</p> <p>○ しゅうまい 油</p>	<p>◎ スパゲティ 豚ひき肉 人参 パセリ 玉ねぎ 干しいたけ 油 チキンコンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう</p> <p>○ ベーコン 人参 アスパラガス 春キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ さば 塩 ● 豚肉 春キャベツ 人参 にんにく 白ごま 油 ごま油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 トウバンジャン でんぷん</p> <p>◎ 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	
16 1年生給食開始	17	18	19 食育献立	20
<p>◎ カレーライス ○ 三色ナムル</p> <p>ごはん</p>	<p>○ 鶏肉の甘辛だれ ◎ 春雨スープ △ いちごジャム</p> <p>うずまきパン</p>	<p>□ たけのこごはん ○ 焼きししゃも ◎ 田舎汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>◎ きつねうどん ○ 小松菜のごま炒め △ ココアクリーム</p> <p>食パン</p>	<p>遠足</p> <p></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</p> <p>○ チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 ごま油 砂糖 淡しょうゆ</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん</p> <p>◎ 春雨 豚肉 人参 チンゲン菜 もやし キャベツ 土しょうが 鶏がらスープ缶 淡しょうゆ 油 塩 こしょう</p> <p>△ いちごジャム</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 削り節 淡しょうゆ みりん 酒 油</p> <p>○ ししゃも</p> <p>◎ 豚肉 じゃがいも 厚揚げ 青ねぎ 人参 玉ねぎ 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ すしあげ 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 人参 小松菜 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ</p> <p>△ ココアクリーム</p>	
23	24	25	26	27
<p>代休</p>	<p>○ ホキのレモンソース ◎ 野菜の洋風煮 △ りんごジャム</p> <p>コッペパン</p>	<p>○ 照り焼きハンバーグ ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>◎ ラーメン ○ ひじきとベーコンの炒めサラダ</p> <p>こくとうパン</p>	<p>◎ 厚揚げの中華煮 ○ ちくわの含め煮</p> <p>ごはん</p>
<p></p>	<p>○ ホキ 塩 こしょう でんぷん 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 パセリ 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 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>● 豚肉 つきこんにやく ごぼう 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子 みりん</p> <p>◎ 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 煮干し 信州みそ</p>	<p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ごま油 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ ベーコン ひじき チンゲン菜 油 酢 濃しょうゆ 砂糖 ごま油</p>	<p>◎ 豚肉 厚揚げ うずら卵 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ ちくわ 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</p>



「こんちゃんの味めぐり」が大阪から再スタートします。

今年度も、こんちゃんが日本全国を旅しながら、各地のおいしい食べものを毎月1つ、紹介していきます。4月は19日に「きつねうどん」が紹介します。きつねうどんが初めて登場したのは、明治時代の大阪です。今も大阪にある「松葉屋」というお店が発祥で、いなりずしの甘辛く煮た油揚げをうどんの上のせて提供したことが「きつねうどん」の始まりです。

給食の前には  
石けんで  
手を洗いましょう！



	エネルギー	たんぱく質	脂肪13%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	g	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
4月栄養価平均値	644	25.0	28.5	335	76	2.0	2.7	370	0.57	0.58	21	2.4	3.5
文部科学省基準値	640	24.0	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0