

平成31年度



# 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、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>
8	9	10	11	12
<p>しぎょうしき <b>始業式</b></p> <p>元気に登校しましょう！</p>	<p>明日から給食が始まるよ！エプロン・マスク・ぼうしの用意をしましょう。</p>	<p>◎ 厚揚げの中華煮 ○ ぎょうざの酢じょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ だけのこ 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>○ ぎょうざ 油 ごま油 酢 砂糖 濃しょうゆ</p>	<p>◎ 塩ラーメン ○ ひじきとベーコンの炒めサラダ</p> <p>全粒パン</p> <p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜 もやし にんにく 土しょうが 油 ごま油 だし昆布 削り節 みりん 酒 酢 淡しょうゆ 白ごま 塩 こしょう</p> <p>○ ベーコン ひじき 人参 むぎ枝豆 油 酢 砂糖 濃しょうゆ ごま油</p>	<p>◎ さわらのみそだれかけ ● きんぴらごぼう ◎ かきたま汁</p> <p>◎ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん</p> <p>● 豚肉 つきこんにゃく ごぼう 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>◎ 卵 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ でんぷん</p>
15 1年生給食開始	16 食育献立(栃木県)	17	18	19
<p>◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー</p> <p>ごはん</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>○ ベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 八宝菜 ○ いもフライ △ チーズ(角)</p> <p>うずまきパン</p> <p>◎ 豚肉 いか 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ だけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 塩 淡しょうゆ でんぷん こしょう</p> <p>○ ポテトフライ 油 砂糖 とんかつソース ウスターソース</p> <p>△ チーズ(角)</p>	<p>□ もちっとだけのこごはん ○ 焼きししゃも ◎ 田舎汁</p> <p>アルファ化米</p> <p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ 人参 だけのこ 削り節 酒 油 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん</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>◎ 五目うどん ○ もやしのピリ辛炒め △ きなこクリーム</p> <p>食パン</p> <p>◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 小松菜 人参 白ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 人参 もやし ごま油 油 コチュジャン 砂糖 酒 濃しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>△ きなこクリーム</p>	<p>えんそく <b>遠足</b></p>
22	23	24	25	26
<p>だいきゅう <b>代休</b></p>	<p>◎ 大豆入り ミートスパゲティ ○ 春キャベツのじゃこサラダ △ いちごジャム</p> <p>コッペパン</p> <p>◎ スパゲティ 豚ひき肉 人参 大豆フレーク パセリ 玉ねぎ 干しいたけ オリーブ油 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>○ ちりめんじゃこ 油 酢 春キャベツ 砂糖 みりん 淡しょうゆ</p> <p>△ いちごジャム</p>	<p>◎ 豚丼 ○ チンゲン菜のオイスター炒め</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 豚肉 うすあげ 青ねぎ 系こんにゃく 人参 玉ねぎ ごぼう 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう</p>	<p>○ ホキの エスカベッシュ ◎ 豆乳スープカレー</p> <p>アップルパン</p> <p>○ ホキ 塩 こしょう 油 でんぷん 人参 玉ねぎ セロリー にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 三度豆 玉ねぎ しめじ 豆乳 油 チキンコンソメ カレールー カレー粉 ローリエ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 関東煮 ○ もやしとにらのソテー</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p>

**今月の食育献立 16日**

4月の食育献立は、栃木県の「いもフライ」です。「いもフライ」は蒸かしたじゃがいもをひとくちに切り、小麦粉とパン粉で作った衣をつけ、油で揚げたあと、特製のソースをかけた料理です。コロッケと違い、じゃがいもをつぶしていないので、ほっくりとしたじゃがいもの食感が味わえます。栃木県ではとてもなじみのある料理です。



**あいさつをきちんとおもう**

給食には、守らなければいけないマナーがたくさんあります。その一つがあいさつです。「いただきます」、「ごちそうさま」は言えていますか？

作ってくれた人だけでなく、わたしたちの命を繋げてくれている食べ物にも感謝しよう。

合 あ 他  
る に  
て の  
み か  
よ 友  
う だ  
。 っ  
と マ  
話 ナ  
し ー  
が

	エネルギー	たんぱく質	脂肪19軒-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	637	24.7	26.8	338	79	1.9	2.8	367	0.53	0.58	20	2.3	3.7