

2024年

# 4月 献立表



\* 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。

- 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（コソメネヨソ）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、  <input type="checkbox"/> 炊き込みご飯  <input checked="" type="radio"/> お椀に入るおかず  <input checked="" type="radio"/> お皿に入るおかず  <input checked="" type="triangle-up"/> ジャムやのり等の小袋  <input checked="" type="star"/> 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ごはんは一口ずつよくかんで食べましょう</li> <li>② パンは一口ずつちぎって食べましょう</li> <li>③ おかずは一口ずつ食べましょう</li> <li>④ 牛乳は少しずつ飲みましょう</li> <li>⑤ 一口の量は無理なく食べることができる量を、しっかりかんで食べましょう</li> <li>⑥ よい姿勢で食べましょう</li> </ol> 	<p>給食の前後には必ず石けんで手を洗います!</p> 	<p>飲用牛乳</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ とり肉とじゃがいもの煮物</li> <li>○ 切干大根のソース炒め</li> </ul> <p>◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 濃しょうゆ</p> <p>○ ぶた肉 切干大根 人参 玉ねぎ 油 濃しょうゆ</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ マーボー春雨</li> <li>○ 揚げぎょうざ</li> </ul> <p>◎ ぶた肉 春雨 キャベツ 青ねぎ たけのこ しいたけ 水 濃しょうゆ</p> <p>○ ぎょうざ 油</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのねぎしょうゆかけ</li> <li>● ひじきの甘煮</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul> <p>○ さば 塩 白ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ</p> <p>● うすあげ 赤こんにゃく ひじき 油 削り節 水 砂糖</p> <p>◎ 豆腐 じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 削り節 水 信州みそ</p>
15	16	17	18	19
<p>飲用牛乳</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしと小松菜のソテー</li> </ul> <p>◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参 こんにゃく じゃがいも 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ ぶた肉 小松菜 もやし 油 濃しょうゆ</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>うすまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ あじフライ</li> <li>◎ ミネストローネ</li> <li>△ 角チーズ</li> </ul> <p>○ あじフライ 油 水</p> <p>◎ とり肉 大豆 じゃがいも トマト水 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ にんにく 油 水 削り節 濃しょうゆ</p> <p>△ チーズ</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ 春キャベツのコンソメ煮</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul> <p>◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 水 加ール 粉 濃しょうゆ</p> <p>○ とり肉 春キャベツ 油 水 削り節 濃しょうゆ</p> <p>☆ ヨーグルト</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ とりすき煮</li> <li>○ じゃがいもと枝豆のソテー</li> </ul> <p>◎ とり肉 煮物 豆腐 人参 糸こんにゃく 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</p> <p>○ 枝豆 じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 塩 削り節 濃しょうゆ</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 煮込みハンバーグ</li> <li>◎ 田舎汁</li> </ul> <p>○ ハンバーグ 砂糖 水 濃しょうゆ</p> <p>◎ ぶた肉 厚揚げ もやし 人参 青ねぎ じゃがいも 塩 水 信州みそ</p>
22 参観日代休	23	24 食育献立（大阪府）	25	26
<p>池上曾根遺跡とこんちゃん</p> 	<p>飲用牛乳</p> <p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 春野菜の洋風煮</li> <li>○ 切干大根のレモンマリネ</li> </ul> <p>◎ とり肉 じゃがいも 人参 アルファ化米 春キャベツ 玉ねぎ 油 とりがスープ 水 淡しょうゆ 濃しょうゆ</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 切干大根 油 酢 しょうゆ 砂糖 濃しょうゆ</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>かやくごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ さわらの照り焼き</li> <li>◎ ぶた汁</li> </ul> <p>○ アルファ化米 アルファ化もち米 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 淡しょうゆ</p> <p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>◎ ぶた肉 豆腐 青ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 削り節 水 信州みそ</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 厚揚げのうま煮</li> <li>○ もやしのピリ辛炒め</li> </ul> <p>◎ ぶた肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 しょうが しいたけ 枝豆 油 削り節 水 濃しょうゆ</p> <p>○ とり肉 人参 もやし 油 水 濃しょうゆ</p>	<p>飲用牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ とり肉の甘辛だれ</li> <li>◎ 野菜いっぱいのスープ</li> </ul> <p>○ 衣付きとり肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん 水 濃しょうゆ</p> <p>◎ ぶた肉 人参 小松菜 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ しょうが 油 削り節 水 塩 酒 濃しょうゆ</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</p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ フジッリのクリームソース</li> <li>○ カラフルひじき</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul> <p>◎ フジッリ とり肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 水 削り節 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ウイ 片栗粉 塩 濃しょうゆ</p> <p>○ 人参 ひじき 人参 ピーマン ホルモン にんにく 油 酒 濃しょうゆ</p> <p>△ りんごジャム</p>	<p>今月の食育献立 かやくごはん（大阪府）</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、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。</p> <p>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> 		