

2025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
<b>ご入学、ご進級おめでとうございます</b> <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、朝ごはんをしっかり食べ、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。</p>	<b>牛乳</b> <p>給食では、1本200ml入りの紙パック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>	<b>ご飯・パン</b> <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。 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>	<b>おかず</b> <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。</p>	<b>献立表のみかた</b> <p>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。</p>
7	8	9	10 2~6年給食開始	11
<p>～給食をたべるときの やくそく～</p> <p>①ごはんは 一口ずつ よくかんで たべましょう ②パンは一口ずつ ちぎって たべましょう ③おかずは 一口ずつ たべましょう ④牛乳は少しづつ のみましょう ⑤一口のりょうは むりなく たべる ことができるりょうで しっかりかんでたべましょう ⑥よいしseiteで たべましょう</p>	<b>給食の前後には 石けんで手を 洗いましょう！</b> 	<b>今月の食育献立 みそポテト (埼玉県)</b> <p>信太の森に住むきつのこんちゃんが全国をまわり、毎月、各地の郷土料理や名物料理を紹介します。 4月は、埼玉県の「みそポテト」です。みそポテトは、一口大のふかしたじゃがいもに、天ぷらの衣をつけて、油で揚げ、甘いみそだれをかけた料理です。</p>	<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> 中華そぼろ丼 <input type="radio"/> トック入りスープ  <input type="radio"/> ぶたひき肉 にら キャベツ 人参 にんにく しょうが 油 ごま油 酒 濃しょうゆ 砂糖 トウバソツヤン 塩 こしょう でんぶん <input type="radio"/> とり肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ  <input type="radio"/> さばのみそ煮 <input type="radio"/> 野菜たっぷりにゅうめん汁 	<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> あじフライ <input type="radio"/> 大豆の磯煮 <input type="radio"/> みそ汁  <input type="radio"/> あじフライ 油 砂糖 オイスター <sup>s</sup> <input type="radio"/> とり肉 味付大豆 人参 ひじき 赤こんにゃく 濃しょうゆ 砂糖 <input type="radio"/> 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 信州みそ 削り節
14	15	16	17 1年生給食開始	18
<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> とりすき煮 <input type="radio"/> ジャガイモと人参のソテー  <input type="radio"/> とり肉 汁物ふ 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきだけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 <input type="radio"/> ぶた肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 油 卵コソリ 淡しょうゆ 塩 こしょう	<b>飲用牛乳</b> <b>全粒パン</b> <input type="radio"/> 春野菜のクリームスープ <input type="radio"/> ひじきの洋風煮  <input type="radio"/> とり肉 ジャガイモ 人参 アスパラガス 春キャベツ 玉ねぎ 油 粉チーズ 牛乳 エビミルク 卵コソリ 塩 こしょう でんぶん <input type="radio"/> ひじき ショルダーバーコン 人参 ホールコン 油 砂糖 チキソリ 濃しょうゆ みりん	<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> さばのみそ煮 <input type="radio"/> 野菜たっぷりにゅうめん汁  <input type="radio"/> さば しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒 信州みそ <input type="radio"/> そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 塩 淡しょうゆ 酒	<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> カレーライス <input type="radio"/> 春キャベツのコンソメ煮  <input type="radio"/> とり肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 油 カーレー ケチャップ ローリ 塩 こしょう <input type="radio"/> ぶた肉 春キャベツ 油 卵コソリ 淡しょうゆ みりん 酒	<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> マーボー春雨 <input type="radio"/> 揚げぎょうざ  <input type="radio"/> ぶた肉 春雨 キャベツ 人参 青ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ 油 ごま油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ トウバソツヤン オイスター <sup>s</sup> 塩 こしょう <input type="radio"/> ぎょうざ 油
21 食育献立(埼玉県)	22	23	24	25
<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> 厚揚げのうま煮 <input type="radio"/> みそポテト  <input type="radio"/> とり肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 しょうが しいたけ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぶん <input type="radio"/> ジャガイも 油 砂糖 みりん 信州みそ 白みそ	<b>飲用牛乳</b> <b>コッペパン</b> <input type="radio"/> 焼きそばスパゲティ <input type="radio"/> 切干大根のレモンマリネ <input type="radio"/> スライスチーズ  <input type="radio"/> とり肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 しょうが しいたけ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぶん <input type="radio"/> ジャガイも 油 砂糖 みりん 信州みそ 白みそ	<b>飲用牛乳</b> <input type="radio"/> 五目ごはん  <b>アルファ化米</b> <input type="radio"/> さわらの照り焼き <input type="radio"/> ぶた汁	<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> 中華丼 <input type="radio"/> 茎わかめの炒め煮  <input type="radio"/> ぶた肉 ちくわ うすら卵 人参 チゲソ菜 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぶん 塩 こしょう <input type="radio"/> とり肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 ごま油 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう	<b>飲用牛乳</b> <b>麦ごはん</b> <input type="radio"/> とり肉とジャガイもの煮物 <input type="radio"/> キャベツのみそ炒め  <input type="radio"/> とり肉 ジャガイも 玉ねぎ 人参 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 <input type="radio"/> ぶた肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 信州みそ ハ丁みそ ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぶん
28	29	30	<b>学校生活を元気に過ごすために</b> <b>早寝 早起き 朝ごはんを 心がけましょう！</b> 	
<b>参観代休</b> 	<b>昭和の日</b> 	<b>飲用牛乳</b> <b>ごはん</b> <input type="radio"/> 関東煮 <input type="radio"/> もやしのピリ辛炒め  <input type="radio"/> とり肉 ちくわ ジャガイも 厚揚げ こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ <input type="radio"/> ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 トウバソツヤン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう		