

2025 年

\* 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。



# 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
	1	2	3	4
<div>◆ご入学、ご進級◆ おめでとうございます</div> <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。</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>	<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、 □ 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>
7	8	9	10 2～6年給食開始	11
<p>～給食を食べるときの やくそく～</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 のみましょう</li><li>⑤一口のりようは むりなく 食べることができるようで しっかりかんで 食べましょう</li><li>⑥よいしせいで 食べましょう</li></ol>	<p>給食の前には 石けんで手を 洗いましょう!</p>	<p>今月の食育献立 みそポテト (埼玉県)</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、各地の郷土料理や名物料理を紹介します。</p> <p>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>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 中華そば丼 ◎ トック入りスープ</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ あじフライ ● 大豆の磯煮 ◎ みそ汁</p>
14	15	16	17 1年生給食開始	18
<p>飲用牛乳 ごはん ◎ とりすき煮 ○ じゃがいもと人参のソテー</p>	<p>飲用牛乳 全粒パン ◎ 春野菜のクリームスープ ○ ひじきの洋風煮</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ○ さばのみそ煮 ◎ 野菜たっぷりにゅうめん汁</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ 春キャベツのコンソメ煮</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ マーボー春雨 ○ 揚げぎょうざ</p>
◎ とり肉 汁物 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒	◎ とり肉 じゃがいも 人参 ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 春ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 油 粉ﾅｰｽﾞ 牛乳 ｽｷﾐｷﾖ ｷｬﾍﾞﾂ 塩 ｺｼｮｳ ｾﾝﾌﾞﾝ	○ さば しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒 信州みそ ◎ 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	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ｶｰﾙｰ ｸﾁｬｯﾌﾟ ｰｰｰ 塩 ｺｼｮｳ	◎ ぶた肉 春雨 キャベツ 人参 青ねぎ だけの しょうが にんにく しいたけ 油 ごま油 砂糖 中華ｽｰﾌﾟ 濃しょうゆ ﾄﾋﾞﾂﾔﾝ ｵｲｽﾀｰｰｰ 塩 ｺｼｮｳ
○ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 ｷｬﾍﾞﾂ 淡しょうゆ 塩 ｺｼｮｳ	○ ひじき ｼｮﾙﾄﾞｰｰｰ 人参 ｰｰｰ 油 砂糖 ｷｬﾍﾞﾂ 濃しょうゆ みりん		○ ぶた肉 春ｷｬﾍﾞﾂ 油 ｷｬﾍﾞﾂ 淡しょうゆ ｷｬﾍﾞﾂ 酒	○ ぎょうざ 油
21 食育献立 (埼玉県)	22	23	24	25
<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ みそポテト</p>	<p>飲用牛乳 コッペパン ◎ 焼きそばスパゲティ ○ 切干大根のレモンマリネ △ スライスチーズ</p>	<p>飲用牛乳 □ 五目ごはん ○ さわらの照り焼き ◎ ぶた汁</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 茎わかめの炒め煮</p>	<p>飲用牛乳 麦ごはん ◎ とり肉とじゃがいもの煮物 ○ キャベツのみそ炒め</p>
◎ 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 ｾﾝﾌﾞﾝ	◎ ｽﾊﾟゲﾃｨ ぶた肉 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 油 ｳｽﾀｰｰｰ ｵﾆｵﾝ 塩 ｺｼｮｳ	□ ｵ化米 ｵ化もち米 うすあげ とりひき肉 人参 枝豆 しいたけ 油 削り節 酒 淡しょうゆ みりん	◎ ぶた肉 ちくわ うすら卵 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ しょうが 油 ごま油 中華ｽｰﾌﾟ 淡しょうゆ ｾﾝﾌﾞﾝ 塩 ｺｼｮｳ	◎ とり肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖
○ じゃがいも 油 砂糖 みりん 信州みそ 白みそ	○ まぐろ油漬 人参 切干大根 油 酢 ｾﾞﾆｵﾖ 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん ｾﾝﾌﾞﾝ ◎ ぶた肉 豆腐 じゃがいも 青ねぎ 人参 玉ねぎ 油 削り節 信州みそ	○ 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 ｺｼｮｳ	○ ぶた肉 人参 ｷｬﾍﾞﾂ にんにく 白ごま 油 信州みそ ｵﾆｵﾆ ｺｼｮｳ 砂糖 濃しょうゆ 酒 ｾﾝﾌﾞﾝ
28	29	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>参観代休</p>	<p>昭和の日</p>	<p>飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛炒め</p>		
		◎ とり肉 ちくわ じゃがいも 厚揚げ こんにゃく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ		
		○ ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 ｷｬﾍﾞﾂ 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 ｺｼｮｳ		