

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
※ご入学、ご進級 おめでとうございます 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。	1 牛乳 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もしっかりとることが大切です。	2 ご飯・パン 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。	3 おかず 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。 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。	4 〈献立表のみかた〉 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。
7 ～給食を食べるときの やくそく～ ①ごはんは 一口ずつ よくかんで食べましょう ②パンは一口ずつ ちぎって食べましょう ③おかずは 一口ずつ 食べましょう ④牛乳は少しずつ 飲みましょう ⑤一口の量は 無理なく 食べる ことができるように しっかりかんで食べましょう ⑥よい姿勢で 食べましょう	8 給食の前には 石けんで手を 洗いましょう！	9 今月の食育献立 みそポテト（埼玉県） 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、各地でんぷん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、天ぶらの衣をつけて、油で揚げ、甘いみそだれをかけた料理です。	10 給食開始 ごはん ◎ 中華そば丼 ◎ トック入りスープ 飲用牛乳 ごはん ○ 中華そば丼 ◎ トック入りスープ	11 ごはん ○ あじフライ ● 大豆の磯煮 ◎ みそ汁 飲用牛乳 ごはん ○ あじフライ ● 大豆の磯煮 ◎ みそ汁
14 ごはん ◎ とりすき煮 ○ じゃがいもと人参のソテー 飲用牛乳 ごはん ◎ とりすき煮 ○ じゃがいもと人参のソテー	15 全粒パン ◎ 春野菜のクリームスープ ○ ひじきの洋風煮 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	16 ごはん ○ さばのみそ煮 ◎ 野菜たっぷりにゅうめん汁 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	17 ごはん ◎ カレーライス ○ 春キャベツのコンソメ煮 ☆ ヨーグルト 飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ 春キャベツのコンソメ煮 ☆ ヨーグルト	18 ごはん ◎ マーボー春雨 ○ 揚げぎょうざ 飲用牛乳 ごはん ◎ マーボー春雨 ○ 揚げぎょうざ
21 食育献立（埼玉県） ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ みそポテト 飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ みそポテト	22 コッパパン ◎ 焼きそばスパゲティ △ スライスチーズ 飲用牛乳 コッパパン ◎ 焼きそばスパゲティ △ スライスチーズ	23 ごはん ◎ さわらの照り焼き ◎ ぶた汁 飲用牛乳 ごはん □ 五目ごはん ◎ さわらの照り焼き ◎ ぶた汁	24 ごはん ◎ 中華丼 ○ 荳わかめの炒め煮 飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 荳わかめの炒め煮	25 ごはん ◎ とり肉とじゃがいもの煮物 ○ キャベツのみそ炒め 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
28 参観代休	29 昭和の日	30 ごはん ◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛炒め ☆ みたらし団子 飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛炒め ☆ みたらし団子	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！	