



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

今月の食育目標

決まりを守って楽しく食べよう



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
◆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。	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。	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。	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。	〈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	8	9	10 給食開始	11
～給食をたべるときの 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で しっかりと飲んで食べましょう ⑥よい姿勢で 食べましょう	給食の前後には 石けんで手を 洗いましょう！	今月の食育献立 みそポテト (埼玉県) 信太の森に住むおきつねのこんちゃん が全国をまわり、毎月、各地でんぶ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。	飲用牛乳 ごはん ◎ 中華そば丼 ◎ トック入りスープ	飲用牛乳 ごはん ◎ あじフライ ● 大豆の磯煮 ◎ みそ汁
14	15	16	17	18
飲用牛乳 ごはん ◎ とりすき煮 ○ じゃがいもと人参のソテー	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	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	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	飲用牛乳 ごはん ◎ マーボー春雨 ○ 揚げぎょうざ
◎ とり肉 汁物ふ 系こんにやく 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 アスパラガス 春キャベツ 玉ねぎ 油 粉チーズ 牛乳 スキミル 丼コソメ 塩 こしょう でんぶん	○ さば しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒 信州みそ	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ガーラー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ガー粉	◎ 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
○ ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 油 丼コソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ ひじき しょうが - パーコソ 人参 ホルコソ 油 砂糖 丼コソメ 濃しょうゆ みりん	◎ さわら 砂糖 濃しょうゆ 〇 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	○ ぶた肉 春キャベツ 油 丼コソメ 淡しょうゆ みりん 酒 ☆ ヨーグルト	◎ 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 トリガツツヤ オイスターソース 塩 こしょう
○ ぎょうざ 油				
21 食育献立 (埼玉県)	22	23	24	25
飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げのうま煮 ○ みそポテト	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	飲用牛乳 □ 五目ごはん ○ さわらの照り焼き ◎ ぶた汁	飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 茎わかめの炒め煮	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
◎ 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	◎ スパゲティ ぶた肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう	□ α化米 α化もち米 うすあげ	◎ ぶた肉 ちくわ うすら卵 人参 チョウ菜 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	◎ 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	○ まぐろ油漬け 人参 切干大根 油 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶん	でんぶん 塩 こしょう	○ ぶた肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 信州みそ 八丁みそ ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぶん
◎ 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	△ チーズ	◎ 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 こしょう	
28	29	30	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！	
飲用牛乳 ごはん ◎ チリビーンズライス ○ こまつナサラダ	昭和の日	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		
◎ とりひき肉 ひきわり大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ トマトソース 赤ワケ 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 丼コソメ でんぶん	○ まぐろ油漬け 小松菜 人参 玉ねぎ 油 白ごま 淡しょうゆ 砂糖 酢	◎ とり肉 ちくわ じゃがいも 厚揚げ こんにやく 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ		
○ ぶた肉 人参 もやし 油 ごま油 トリガツツヤ 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう				
☆ 白玉団子 砂糖 濃しょうゆ でんぶん				