

# 小学校給食献立表

## 4月分

令和2年度

## 5月分

令和2年度

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き								
		血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える						
10 金	牛乳、チャーハン ワンタンスープ 中華風肉団子	牛乳、豚肉 ハム、ミートボール	アルファ化米、クリスタル サラダ油、ごま油 ワンタン皮、片栗粉 ホールコーン	もやし、にんじん、にら たまねぎ、たけのこ にんにく、青ねぎ 土しょうが、ケチャップ						
13 月	牛乳、ごはん くずきりと豚肉の煮物 平天とピーマンの炒り煮	牛乳、豆腐 豚肉、平天	ごはん、サラダ油 白ごま、くずきり	たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ ピーマン						
14 火	牛乳、減量パン 豆乳スパゲティ ウインナーとアスパラのソテー	牛乳、ウインナー 豆乳、鶏肉	減量パン、サラダ油 ホールコーン スパゲティ じゃがいも	アスパラガス、たまねぎ エリンギ、にんじん						
15 水	牛乳、ごはん 根菜椀 さばのしょうが煮	牛乳、さば かまぼこ、うすあげ	ごはん、片栗粉	青ねぎ、大阪しろな 土しょうが、にんじん 大根、ごぼう えのきたけ						
16 木	牛乳、コッペパン テジブルコギ ハムともやしの炒め物	牛乳、ハム 豚肉	パン、ごま油 サラダ油、じゃがいも トッポギ、白ごま	太もやし、にら、土しょうが たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、ピーマン、白ねぎ たけのこ、青ねぎ りんごピューレ						
17 金	牛乳、ごはん とりすき たこ焼き	牛乳、鶏肉 豆腐	ごはん、ふ サラダ油、天ぷら油 たこ焼き	白菜、たまねぎ、大根 白ねぎ、こんにゃく しめじ、えのきたけ ごぼう、青ねぎ						
20 月	牛乳、ごはん 水ぎょうざ ユーリンチー	牛乳、鶏肉 ぎょうざ	ごはん、天ぷら油 ごま油、片栗粉	もやし、たまねぎ にら、にんじん たけのこ、白菜 土しょうが、白ねぎ						
21 火	牛乳、減量ごはん きぎみうどん ひじきとツナの煮物	牛乳、鶏肉 うすあげ、ひじき ちくわ、まぐろ油漬	ごはん、うどん サラダ油	ごぼう、にんじん 青ねぎ、たまねぎ						
22 水	発酵乳、ごはん 吉野煮 わかめの酢の物	発酵乳、ミートボール わかめ	ごはん、片栗粉 サラダ油、ホールコーン	干しいたけ、白菜 たまねぎ、にんじん 青ねぎ、きゅうり						
23 木	牛乳、ごはん カレーシチュー フルーツゼリーミックス	牛乳、豚肉 粉チーズ	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン	たまねぎ、にんじん ブレンピューレ、みかん 黄桃、パイナップル、ケチャップ フルーツゼリー						
24 金	牛乳、えんどう豆ごはん 沢煮椀 さつまあげボール	牛乳、うすあげ 豚肉 さつまあげボール	アルファ化米、クリスタル 片栗粉	えんどう豆、ごぼう にんじん、大根 小松菜						
27 月	発酵乳、麦ごはん 田舎汁 豚肉と大豆の甘辛煮	発酵乳、豆腐 ちくわ、みそ 豚肉、大豆	麦ごはん、片栗粉 里いも、サラダ油	しいたけ、ごぼう にんじん、青ねぎ 土しょうが、白ねぎ						
28 火	牛乳、減量パン 春キャベツタンメン 焼豚とエリンギの炒め物	牛乳、豚肉 焼豚	減量パン、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	春キャベツ、にんじん、しめじ もやし、たまねぎ、パプリカ 青ねぎ、にんにく 土しょうが、エリンギ						
30 木	牛乳、メープルパン 野菜スープ 白身魚のバジルフライ	牛乳、ベーコン 白身魚	メープルパン、サラダ油 じゃがいも、天ぷら油	にんじん、キャベツ たまねぎ、しめじ ほうれん草						
給食1回あたりの 栄養基準量		エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 20mg
今月の栄養量		607Kcal	22.5g	27.8%	343mg	2.3mg	198μgRE	0.41mg	0.49mg	18mg

(4月分給食回数14回予定)

### ご入学・ご進学 おめでとうございます

光あふれる春、元気いっぱいの新一年生  
を迎えて新しい学年がスタートしました。  
新一年生のみなさんは、4月17日(金)から  
給食が始まります。お楽しみに!

毎月19日は  
食育の日です。

泉大津市では、食育の日(もしくはその前後)  
に『食育の日献立』を実施しています。  
今年度のテーマは、『世界の料理を知ろう』  
です。今年は東京オリンピックが開催され  
ますね。給食でも、月ごとに世界各国の料理  
が登場します!

#### 食育の日献立の紹介

★4月(20日実施予定)  
水ぎょうざ(中国)

★5月(19日実施予定)  
フォー・ガー(ベトナム)

### 給食費月額

低学年(1・2年生) 3,700円  
中学年(3・4年生) 3,800円  
高学年(5・6年生) 3,900円

※都合により献立や材料の  
変更がありますので  
ご了承下さい。  
泉大津市ホームページか  
らも確認いただけます。

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き								
		血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える						
1 金	牛乳、ごはん 治部煮 豆腐おおか炒め	牛乳、鶏肉 豆腐、かつおぶし	ごはん、ふ 片栗粉、ごま油 白ごま	しいたけ、たけのこ にんじん、青ねぎ、大根 白菜、三度豆、しめじ						
7 木	牛乳、コッペパン チキンコンソメ ジャーマンポテト	牛乳、ベーコン 鶏肉	パン、じゃがいも ホールコーン、サラダ油	キャベツ、にんじん たまねぎ、エリンギ パセリ						
8 金	牛乳、鶏ごぼうごはん わかめ、魚切り身 魚の塩焼き	牛乳、豆腐 わかめ、魚切り身 鶏肉	アルファ化米、クリスタル	にんじん、ごぼう、しめじ グリーンピース、たけのこ えのきたけ、青ねぎ						
11 月	牛乳、ごはん カレーシチュー ウインナーとエリンギのソテー	牛乳、豚肉 粉チーズ、ウインナー	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン、オリーブ油	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ブレンピューレ エリンギ、パプリカ キャベツ、ケチャップ						
12 火	牛乳、ごはん かやくうどん ひじき豆	牛乳、鶏肉 かまぼこ、大豆 うすあげ、ひじき	ごはん、うどん サラダ油	しいたけ、白菜 青ねぎ、にんじん こんにゃく						
13 水	発酵乳、ごはん 豚汁 もやしとツナの和風炒め	発酵乳、豚肉 豆腐、ちくわ、みそ うすあげ、まぐろ油漬	ごはん、サラダ油	ごぼう、青ねぎ にんじん、大根 太もやし、三度豆						
14 木	牛乳、チーズパン ミートポテト キャベツとコーンのサラダ	牛乳、大豆、 合ミンチ、ハム	チーズパン、じゃがいも サラダ油、ホールコーン	グリーンピース、にんじん たまねぎ、キャベツ トマトピューレ、ケチャップ						
15 金	牛乳、ごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ	牛乳、豆腐 うすあげ、鶏肉	ごはん、里いも 片栗粉、天ぷら油	こんにゃく、大根 ごぼう、にんじん 青ねぎ、土しょうが						
18 月	牛乳、ごはん 厚揚げの煮物 キャベツの炒め煮	牛乳、豚肉 厚揚げ、ちくわ かつおぶし	ごはん、サラダ油	にんじん、しいたけ、パプリカ 白菜、たけのこ、土しょうが 三度豆、キャベツ、たまねぎ						
19 火	牛乳、減量パン フォー・ガー ハムとチンゲンサイの炒め物	牛乳、鶏肉 ハム	減量パン、フォー ごま油、ホールコーン サラダ油	たまねぎ、にんじん、にら エリンギ、土しょうが チンゲンサイ、太もやし						
20 水	牛乳、ごはん 新たまねぎのみそ汁 あじフライ	牛乳、うすあげ かまぼこ、わかめ みそ、あじ	ごはん、天ぷら油	新たまねぎ、にんじん たけのこ、しめじ 青ねぎ						
21 木	牛乳、ごはん カムジャタン フルーツ寒天	牛乳、豚肉	ごはん、じゃがいも 白ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、にら 白菜、にんにく、ヤングコーン えのきたけ、みかん、黄桃 パイナップル、寒天						
22 金	牛乳、ピラフ ABCスープ ミートボール	牛乳、鶏肉 ハム、豆腐 ミートボール	アルファ化米、クリスタル サラダ油、マカロニ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ ケチャップ						
25 月	発酵乳、麦ごはん なめこ汁 鶏肉と里いものさっぱり煮(卵除去可能)	発酵乳、かまぼこ うすあげ、鶏肉 うずら卵	麦ごはん、里いも ごま油	にんじん、白ねぎ、大根 ごぼう、青ねぎ、なめこ 土しょうが、にんにく						
26 火	牛乳、減量パン 焼きそば風スパゲティ 枝豆ソテー	牛乳、豚肉 粉かつお、ウインナー	減量パン、スパゲティ サラダ油、ホールコーン	キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし ピーマン、枝豆						
27 水	牛乳、ごはん 豚すき焼き 手作りふりかけ(ツナ)	牛乳、豚肉 豆腐、まぐろ油漬 かつおぶし	ごはん、サラダ油 白ごま、ふ	白菜、たまねぎ、えのきたけ 青ねぎ、白ねぎ、ごぼう こんにゃく、乾燥大根葉						
28 木	牛乳、コッペパン ミネストローネ バジルチキン	牛乳、ベーコン 鶏肉	パン、白いんげん豆 マカロニ、麦ミックス ホールコーン、オリーブ油 バジルチキン	たまねぎ、にんじん、セロリ トマト、にんにく、 バジルペースト、ケチャップ トマトピューレ						
29 金	牛乳、ごはん 豚肉とたけのこの煮物 きゅうりの酢の物	牛乳、豚肉 ちくわ、わかめ ちりめんじゃこ	ごはん、里いも 片栗粉、サラダ油	たけのこ、にんじん 三度豆、大根 きゅうり						
給食1回あたりの 栄養基準量		エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 20mg
今月の栄養量		599Kcal	23.1g	30.1%	322mg	2.2mg	206μgRE	0.41mg	0.50mg	20mg

(5月分給食回数18回予定)