

小学校給食献立表

令和5年度 **4月分**

令和5年度 **5月分**

第382号
泉大津市教育委員会

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	熱や力のもととなる	体の調子を整える	
12 水	ごはん、牛乳 ミヨク 豚キムチ	牛乳、わかめ 豆腐、豚肉	ごはん、ごま油 ねりごま	レタス、たまねぎ 青ねぎ、白菜キムチ 太もやし、にら	
ときめき	ごはん、たけのこのすまし汁 さわらの西京漬け、ふりかけ 新じゃがのカレー風味焼き	鶏肉、うすあげ さわらの西京漬け ベーコン	ごはん、ふ じゃがいも、サラダ油	大根、小松菜、にんじん たけのこ、青ねぎ たまねぎ、パプリカ	
14 金	ごはん、発酵乳 すき焼き 大根とツナの酢の物	発酵乳、牛肉 豆腐、まぐろ油漬	ごはん、ふ サラダ油	白菜、たまねぎ、青ねぎ えのきたけ、白ねぎ ごぼう、こんにゃく 大根、きゅうり	
17 月	ごはん、牛乳 豚汁 照り焼きハンバーグ	牛乳、豚肉、豆腐 ちくわ、うすあげ みそ、ハンバーグ	ごはん	ごぼう、青ねぎ こんにゃく、もやし にんじん、大根	
18 火	減量ごはん、発酵乳 かやくうどん ひじきとツナの煮物	発酵乳、鶏肉 うすあげ、ひじき ちくわ、まぐろ油漬	減量ごはん、うどん サラダ油	しめじ、白菜 青ねぎ、にんじん たまねぎ	
19 水	玄米ごはん、牛乳、けんちよう汁 チキンチキンごぼう お祝いデザート	牛乳、豆腐 うすあげ、鶏肉	玄米ごはん、ごま油 片栗粉、天ぷら油 お祝いデザート	こんにゃく、にんじん 大根、青ねぎ、ごぼう えのきたけ、枝豆	
20 木	はちみつパン、牛乳 マカロニ豆乳シチュー ペーロンとエリンギのソテー	牛乳、鶏肉 豆乳、ベーコン	はちみつパン、マカロニ ホールコーン、サラダ油 小麦粉、クリームコーン オリーブ油	にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース、エリンギ パプリカ、キャベツ、にんにく	
21 金	えんどう豆ごはん、牛乳 沢煮焼 だし厚揚げ	牛乳、うすあげ 豚肉、厚揚げ	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	
24 月	ごはん、牛乳 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え	牛乳、合ミンチ 豆腐、みそ サラダチキン	ごはん、ごま油 ラー油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、白菜 にら、土しょうが きゅうり、切干大根	
25 火	減量パン、牛乳 焼きそば風スパゲティー ウインナーとアスパラのソテー	牛乳、豚肉 粉かつお ウインナー	減量パン、スパゲティー 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 アスパラガス	
26 水	玄米ごはん、発酵乳、吉野煮 もやしとツナの和風炒め ふりかけ	発酵乳 ミートボール 平天、まぐろ油漬	玄米ごはん、片栗粉 サラダ油	しいたけ、たけのこ たまねぎ、にんじん 青ねぎ、太もやし 三度豆、土しょうが	
ときめき	ごはん、厚揚げのみそ汁 鉄分たっぷりメンチカツ ほうれん草のごま和え	厚揚げ、わかめ オーガニックみそ メンチカツ	ごはん、天ぷら油 炒りすりごま	青ねぎ、たまねぎ にんじん、大根、白菜 ほうれん草、しめじ	
28 金	麦ごはん、牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	牛乳、牛肉	麦ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ケチャップ ブルーベリー、みかん 黄桃、パイナップル、ナタデココ	

4月から学校給食では「オーガニック米」や「特別栽培米」として収穫されたより体に良いお米を使用します！
お米については保護者負担なく、市と連携する様々な農山村地域から質の高いお米を市が直接購入します。また、栄養価をより多く残す加工（金芽米加工）をしたお米を提供します。
4月からは熊本県人吉・球磨産の「ヒノヒカリ（有機JAS米）」を使用します。
きれいな水で有名な球磨川で、農業や化学肥料に頼らず自然の力で生産された「有機JAS認証」を取得したお米です。

「ときめき給食」として提供します。
「ときめき給食」は、発酵食品やオーガニック食材（味噌等）の使用、旬の食材や伝統的な行事食など、季節を感じることができる、いつもより「特別」な給食です！第2・4木曜日にテーマを決めて提供します。
※「ときめき給食」は、米飯を中心に考えているため、牛乳の提供はありません。代替の飲み物の提供はありませんので、お茶等の飲み物を必要に応じてご準備ください。

ご入学・ご進級 おめでとうございます
元気いっぱいの一学年生を迎えて、新しい学年がスタートしました。給食も今まで以上に楽しい時間になればと思います。新一年生のみなさんは、4月17日月曜日からは給食が始まります。
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『日本の郷土料理を知ろう』です。月ごとに様々な都道府県の料理が登場します。

食育の日献立の紹介
★4月（19日実施予定）
けんちよう汁・チキンチキンごぼう（山口県）
★5月（19日実施予定）
ばっとう汁・煮しめ（栃木県）

ときめき給食の紹介
★4月13日「春が旬の食べ物を食べよう」
春に美味しいたけのこやじゃがいも・たまねぎ・鱈が登場します。
★4月27日「鉄分アップ献立」
小学生に不足しがちな鉄分を補う献立になっています。鉄分をしっかり摂れるほうれん草や、レバーが入ったメンチカツが登場します。
★5月11日「5月が旬の食べ物を知ろう」
5月は、鯉が旬になります。鯉は4月～5月にピークを迎える「初鯉」と8月～9月にピークを迎える「戻り鯉」があります。
★5月25日「地産地消 泉州産のものを食べよう」
泉州の名産品の泉だこや、泉州産のたまねぎ・たけのこが登場します。

泉大津市ホームページからも献立表をご確認いただけます。

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	熱や力のもととなる	体の調子を整える	
1 月	減量ごはん、牛乳 きざみうどん 五目大豆	牛乳、鶏肉 うすあげ、大豆 ちくわ、こんぶ	減量ごはん、うどん サラダ油	ごぼう、にんじん 青ねぎ、干しいたけ こんにゃく	
2 火	ごはん、牛乳、若竹みそ汁 豚肉の緑茶揚げ かしわもち	牛乳、豆腐 わかめ、うすあげ 合みそ、豚肉	ごはん、片栗粉 天ぷら油、かしわもち	たけのこ、青ねぎ たまねぎ、もやし しめじ、粉末緑茶	
8 月	ごはん、牛乳 肉じゃが きゅうりの酢の物	牛乳、牛肉 平天、わかめ ちりめんじゃこ	ごはん、じゃがいも サラダ油	にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース きゅうり	
9 火	減量パン、牛乳 ナポリタンスパゲティー ひじきのペペロンチーノ	牛乳、ウインナー ひじき、鶏肉	減量パン、スパゲティー サラダ油、ホールコーン オリーブ油	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース、枝豆 パプリカ、にんにく	
10 水	玄米ごはん、発酵乳 豚肉とたけのこの煮物 豆腐おかか炒め、ふりかけ	発酵乳、豚肉 うすあげ、ちくわ 豆腐、おかか	玄米ごはん、里いも 片栗粉、サラダ油 ごま油、白ごま	たけのこ、にんじん 大根、三度豆 しいたけ	
ときめき	ごはん、春キャベツのみそ汁 かつおの竜田揚げ 新ごぼうのきんぴら	うすあげ、かまぼこ わかめ、牛肉 オーガニックみそ かつおの竜田揚げ	ごはん、天ぷら油 白ごま、ごま油	新たまねぎ、春キャベツ えのきたけ、青ねぎ、ごぼう こんにゃく、にんじん	
12 金	チャーハン、牛乳 ワンタンスープ しゅうまい	牛乳、豚肉 焼豚、しゅうまい	アルファ化米、クリスタル サラダ油、ごま油 ワンタン皮	にんじん、青ねぎ、たまねぎ 土しょうが、にんにく もやし、たけのこ、にら	
15 月	ごはん、牛乳 治部煮 小松菜のごま和え	牛乳、鶏肉 平天	ごはん、ふ 片栗粉、炒りすりごま	しいたけ、たけのこ にんじん、三度豆 大根、小松菜	
16 火	減量ごはん、牛乳 しょうゆラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	牛乳、豚肉 焼豚	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	もやし、青ねぎ、にんじん たまねぎ、土しょうが にんにく、エリンギ しめじ、パプリカ	
17 水	ごはん、発酵乳 豆腐のすまし汁 鶏肉の照り煮	発酵乳、かまぼこ 豆腐、鶏肉	ごはん、ふ サラダ油、片栗粉	小松菜、えのきたけ たまねぎ、土しょうが 白ねぎ、にんじん	
18 木	チーズパン、牛乳 ハッシュドビーフ シンプルサラダ	牛乳、牛肉	チーズパン、サラダ油 小麦粉、ホールコーン	にんにく、にんじん、しめじ たまねぎ、セロリ、ケチャップ グリーンピース、キャベツ ダイスカットトマト、きゅうり	
19 金	ごはん、牛乳 ばっとう汁 煮しめ、ふりかけ	牛乳、豚肉 うすあげ、合みそ ちくわ	ごはん、すいとん 里いも	えのきたけ、にんじん、 ごぼう、白菜、青ねぎ 大根、三度豆、こんにゃく	
22 月	麦ごはん、牛乳 カレーシチュー 海藻サラダ	牛乳、牛肉 海藻ミックス まぐろ油漬	麦ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 ブルーベリー、きゅうり	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ケチャップ ブルーベリー、きゅうり	
23 火	減量ごはん、牛乳 焼うどん ひじきの炒り煮	牛乳、豚肉 粉かつお、ひじき うすあげ	減量ごはん、うどん サラダ油	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ 青ねぎ、こんにゃく	
24 水	玄米ごはん、発酵乳 豚肉と厚揚げの煮物 小松菜のおひたし	発酵乳、豚肉 厚揚げ、ちくわ うすあげ	玄米ごはん、片栗粉 サラダ油	たけのこ、にんじん 三度豆、大根 小松菜、しめじ	
ときめき	ごはん、たけのこのみそ汁 泉だこの唐揚げ 泉州たまねぎの炒め物	豆腐、うすあげ オーガニックみそ 泉だこ、ベーコン	ごはん、片栗粉 天ぷら油、サラダ油	春キャベツ、たけのこ 青ねぎ、泉州たまねぎ にんじん	
26 金	ピラフ、牛乳 コンソメジュリエヌ ミートボール	牛乳、鶏肉 ハム、ミートボール	アルファ化米、クリスタル サラダ油	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ しめじ、パセリ、ケチャップ	
29 月	ごはん、牛乳 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、白菜 にら、えのきたけ、にんにく ヤングコーン、みかん 黄桃、パイナップル、寒天	
30 火	減量パン、牛乳 チンゲン菜の豆乳スパゲティー 枝豆ソテー	牛乳、鶏肉 豆乳、ウインナー	減量パン、スパゲティー 小麦粉、サラダ油 ホールコーン	たまねぎ、チンゲンサイ しめじ、にんじん、 枝豆	
31 水	ごはん、牛乳 じゃが芋のみそ汁 鶏肉と里いものさっぱり煮	牛乳、わかめ うすあげ、合みそ 鶏肉、うずら卵	ごはん、じゃがいも ごま油、里いも	たまねぎ、えのきたけ ごぼう、青ねぎ、にんじん 土しょうが、にんにく	

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	619Kcal	23.0g	25.8%	315mg	2.8mg	218μgRAE	0.39mg	0.44mg	18mg

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	629Kcal	23.0g	29.9%	372mg	2.7mg	200μgRAE	0.39mg	0.44mg	18mg

(4月分給食予定回数 13回予定)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

(5月分給食予定回数 20回予定)