泉大津市中学校給食献立表

2023年５月

ときめき給食

泉大津市教育委員会

5月1日 こどもの日

新学期が始まって１か月が経ちました。皆さんは新しい環境に慣れましたか？
これからも皆さんが元気に学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

5月2日はこどもの日献立です！

端午の節句とこどもの日

- 端午の節句とは、男の子の健やかな成長を願う日
- こどもの日は、こどもの人格を尊重し、こどもの幸福を考える日

両方とも５月５日ですが、まったく意味が違います。

端午の節句はもともと厄災を払う行事でしたが、厄払いに使われていた菖蒲（しょうぶ）と尚武（しょうぶ）が同じ読み方であることから、武家の繁栄を願う日となり、後継ぎである男の子の健康を願う日となりました。

こどもの日は戦後に制定された祝日ですが、もともと男の子の日があったことから、同じ５日に制定されました。

【たけのこ】
端午の節句にたけのこを食べるのは、竹にあやかって、まっすぐすくすくと育ってほしいという願いが込められています。

【かしわもち】
かしわの葉は新芽が成長してから古い葉が落ちるため、親が生きて子どもの成長を見守れる縁起の良いものとして食べられています。

【こいのぼり】
強い生命力と滝を登って龍になるという言い伝えから子どもの出世を祈って飾られるようになった。

月

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
751	23.5	24.6	2.1

麻婆豆腐 / 春巻 1個 ／ 牛乳
ごはん ／ 大根と豚肉の中華煮

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●大根と豚肉の中華煮
  - 大根 / 鶏がらスープ
  - 白菜 / オイスターソース
  - 冷凍いんげん / ごま油
  - にんじん / 片栗粉
  - 豚肉 / なたね油
  - しょうが
- ●麻婆豆腐
  - 豆腐 / しょうが
  - 鶏ひき肉 / なたね油
  - にんじん / 有機赤みそ
  - 白ねぎ / 豆板醤
  - にら / 片栗粉
  - にんにく
- ●春巻
  - 春巻 / 揚げ油

火

894 | 30.8 | 26.3 | 2.9

ブロッコリーの彩りサラダ / 鶏肉の塩こうじ揚げ 3個 ／ ジョア
ごはん ／ 若竹汁 ／ かしわもち

- ●ごはん 米
- ●ジョア ストロベリー
- ●若竹汁
  - 乾燥わかめ / にんじん
  - たけのこ水煮（短冊） / 出し昆布
  - 豆腐 / 削り節
- ●ブロッコリーの彩りサラダ
  - 冷凍ブロッコリー / ツナフレーク油漬け
  - キャベツ / なたね油
  - にんじん / ノンエッグマヨネーズ
- ●鶏肉の塩こうじ揚げ
  - 鶏肉 / にんにく
  - 塩麹 / 片栗粉
  - しょうが / 揚げ油
- ●かしわもち

こどもの日献立

水

みかんフルーツ / 水菜と豆腐のサラダ 和風ドレッシング ／ 牛乳
ごはん / カレーライス

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●カレーライス
  - 牛肉 / 鶏がらスープ / 赤ワイン
  - しょうが / 豚骨スープ / カレー粉
  - にんにく / トマトチャップ / なたね油
  - 玉ねぎ / 粉末昆布
  - にんじん / ウスターソース
  - じゃがいも / りんごピューレ
  - とんかつソース / 米粉カレールウ（N）
- ●水菜と豆腐のサラダ
  - ツナフレーク油漬け / にんじん
  - 冷凍ホールコーン / 水菜
  - キャベツ / 豆腐
- ●みかんフルーツ
  - みかん / ナタデココ
- ●和風ドレッシング（小袋）

木

きんぴらごぼう / かつおの竜田揚げ 1個 ／ お茶
ごはん（発芽玄米入り） / 春キャベツのみそ汁 ／ ヨーグルト

- ●ごはん 米 発芽玄米
- ●お茶
- ●春キャベツのみそ汁
  - 白菜 / 青ねぎ
  - 春キャベツ / 出し昆布
  - にんじん / 削り節
  - えのき / 有機赤みそ
  - きざみ揚げ / 有機白みそ
  - 豆腐
- ●きんぴらごぼう
  - ごぼう（千切り） / 鶏肉
  - にんじん / なたね油
  - 平天
- ●かつおの竜田揚げ
  - かつお切り身 / しょうが
  - 片栗粉 / 揚げ油
- ●ヨーグルト

金

千草和え / さわらの塩こうじ焼き 1枚 ／ 牛乳
ごはん / 豚玉丼（卵入り） 【卵除去可能】

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●豚玉丼（卵入り）
  - 豚肉 / にんじん / 出し昆布
  - 干し椎茸 / 液卵 / 片栗粉
  - エリンギ / 青ねぎ / なたね油
  - 玉ねぎ / 削り節
- ●豚丼（卵抜き）【卵アレルギー対応】
  - 豚肉 / にんじん / 出し昆布
  - 干し椎茸 / 青ねぎ / 片栗粉
  - エリンギ / ちくわ / なたね油
  - 玉ねぎ / 削り節
- ●千草和え
  - キャベツ / 細切り茎わかめ
  - 有機ほうれん草 / 粉かつお
  - りょくとうもやし / ごま油
  - にんじん / 白ごま〈すり〉
- ●さわらの塩こうじ焼き
  - さわら切り身 / 塩麹

8日

685 | 27.9 | 26.5 | 3.8

ホキのトマトソース 1個 / ほうれん草とベーコンのクリームペンネ ／ 牛乳
コッペパン / マセドアンスープ

- ●コッペパン
  - 小麦粉 / 黒砂糖
  - イースト / ショートニング
- ●牛乳
- ●マセドアンスープ
  - セロリー / 大根
  - 鶏肉 / パセリ粉
  - 白ワイン / 鶏がらスープ
  - 玉ねぎ / なたね油
  - にんじん
- ●ほうれん草とベーコンのクリームペンネ
  - ペンネ / コンソメ
  - ベーコン / オリーブ油
  - 有機ほうれん草 / 牛乳
  - ミックスチーズ / 黒こしょう
- ●ホキのトマトソース
  - ホキのバジルフライ / 玉ねぎ
  - 揚げ油 / にんにく
  - トマト水煮缶 / コンソメ
  - トマトケチャップ / オリーブ油

9日

757 | 32.2 | 19.9 | 3.5

豚肉の甘辛炒め / 小松菜の辛子和え ／ 牛乳
ごはん / わかめと厚揚げの煮物 ／ 黒豆とミニフィッシュ

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●わかめと厚揚げの煮物
  - 鶏肉 / 白菜
  - 乾燥わかめ / しょうが
  - 玉ねぎ / 冷凍絹厚揚げ
  - にんじん / なたね油
  - しめじ
- ●豚肉の甘辛炒め
  - 豚肉 / しょうが
  - 糸こんにゃく / 赤パプリカ
  - ごぼう（ささがき） / 玉ねぎ
  - 白ねぎ / なたね油
- ●小松菜の辛子和え
  - 有機小松菜 / からし
  - 平天
- ●黒豆とミニフィッシュ

10日

774 | 23.1 | 21.0 | 2.4

みかんフルーツ / 水菜と豆腐のサラダ 和風ドレッシング ／ 牛乳
ごはん / カレーライス

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●カレーライス
  - 牛肉 / 鶏がらスープ / 赤ワイン
  - しょうが / 豚骨スープ / カレー粉
  - にんにく / トマトチャップ / なたね油
  - 玉ねぎ / 粉末昆布
  - にんじん / ウスターソース
  - じゃがいも / りんごピューレ
  - とんかつソース / 米粉カレールウ（N）
- ●水菜と豆腐のサラダ
  - ツナフレーク油漬け / にんじん
  - 冷凍ホールコーン / 水菜
  - キャベツ / 豆腐
- ●みかんフルーツ
  - みかん / ナタデココ
- ●和風ドレッシング（小袋）

11日

694 | 26.8 | 17.6 | 2.4

きんぴらごぼう / かつおの竜田揚げ 1個 ／ お茶
ごはん（発芽玄米入り） / 春キャベツのみそ汁 ／ ヨーグルト

- ●ごはん 米 発芽玄米
- ●お茶
- ●春キャベツのみそ汁
  - 白菜 / 青ねぎ
  - 春キャベツ / 出し昆布
  - にんじん / 削り節
  - えのき / 有機赤みそ
  - きざみ揚げ / 有機白みそ
  - 豆腐
- ●きんぴらごぼう
  - ごぼう（千切り） / 鶏肉
  - にんじん / なたね油
  - 平天
- ●かつおの竜田揚げ
  - かつお切り身 / しょうが
  - 片栗粉 / 揚げ油
- ●ヨーグルト

12日

724 | 24.0 | 18.6 | 3.8

ナムル / トッポギ ／ 牛乳
ごはん / クッパスープ（卵入り） 【卵除去可能】

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●クッパスープ（卵入り）
  - 鶏肉 / しめじ / 玉ねぎ
  - りょくとうもやし / にんじん / 液卵
  - 青ねぎ / 片栗粉 / 中華だしの素
  - なたね油
- ●クッパスープ（卵抜き）【卵アレルギー対応】
  - 鶏肉 / しめじ / 豆腐
  - りょくとうもやし / にんじん / 片栗粉
  - 青ねぎ / 玉ねぎ / 中華だしの素
  - なたね油
- ●ナムル
  - えのき / きゅうり / 白ごま（煎り）
  - 乾燥わかめ / ちくわ / ごま油
- ●トッポギ
  - コチジャン / なたね油
  - トッポギ / トマトケチャップ / キャベツ
  - にんじん / りんごピューレ / 玉ねぎ
  - カットウィンナー

15日

818 | 36.2 | 24.0 | 2.8

ガーリックレモンチキン / ツナのマリネ ／ ジョア
ごはん / ミートビーンズ

- ●ごはん 米
- ●ジョア マスカット
- ●ミートビーンズ
  - 豚ひき肉 / とんかつソース / にんにく
  - 乾燥大豆 / 素材力鶏だし / セロリー
  - にんじん / 鶏がらスープ / なたね油
  - 玉ねぎ / トマトケチャップ
  - 冷凍ブロッコリー / トマトピューレ
  - ソテードオニオン / 豚骨スープ
  - デミグラスソース / 米粉ブラウンルウ（N）
- ●ガーリックレモンチキン
  - 鶏肉 / にんにく
  - しょうが / レモン汁
- ●ツナのマリネ
  - ツナフレーク油漬け / 冷凍ホールコーン
  - 大根 / オリーブ油
  - きゅうり / ワインビネガー
  - なたね油

16日

788 | 26.2 | 19.0 | 2.2

やみつききゅうり / あじナゲット 2個 ／ のむヨーグルト
ごはん / 味噌すき煮

- ●ごはん 米
- ●のむヨーグルト
- ●味噌すき煮
  - 豚肉 / 白ねぎ
  - 玉ねぎ / 粉末昆布
  - 糸こんにゃく / 有機赤みそ
  - にんじん / 焼き豆腐
  - しめじ / なたね油
  - 白菜
- ●やみつききゅうり
  - きゅうり / ごま油
  - しょうが / 一味唐辛子
- ●あじナゲット
  - あじナゲット / 揚げ油

17日

792 | 21.5 | 33.2 | 3.8

カレーボール 2個 / 枝豆サラダ ／ 牛乳
キャロットピラフ / 新玉ねぎとウインナーのスープ ／ イタリアンドレッシング

- ●キャロットピラフ 米 キャロットピラフの素
- ●牛乳
- ●新玉ねぎとウインナーのスープ
  - にんじん / 新玉ねぎ
  - カットウィンナー / 鶏がらスープ
  - 大根 / 白ワイン
  - パセリ粉 / なたね油
- ●枝豆サラダ
  - むき枝豆 / チキンフレーク水煮
  - キャベツ / なたね油
  - 冷凍ホールコーン
- ●カレーボール
  - カレーボール / 揚げ油
- ●イタリアンドレッシング（小袋）

18日

769 | 28.3 | 23.4 | 2.2

肉野菜炒め / ビーフコロッケ 1個 ／ 牛乳
ごはん / 鶏団子汁

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●鶏団子汁
  - 干し椎茸 / 白菜
  - にんじん / 青ねぎ
  - きざみ揚げ / 出し昆布
  - チキンボール / 削り節
  - 豆腐
- ●肉野菜炒め
  - 豚肉 / にんじん
  - しょうが / 青ピーマン
  - キャベツ / 中華だしの素
  - りょくとうもやし / なたね油
  - 玉ねぎ
- ●ビーフコロッケ
  - ビーフコロッケ / 揚げ油

19日 食育献立

746 | 26.0 | 23.8 | 4.2

笹かまぼこの磯辺揚げ 1個 / お浸し ／ 牛乳
ごはん / 呉汁 ／ ふりかけ

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●呉汁
  - 焼き割り大豆 / 冷凍里芋
  - 大根 / 有機白みそ
  - にんじん / 出し昆布
  - 青ねぎ / 削り節
  - きざみ揚げ
- ●お浸し
  - にんじん / チキンフレーク水煮
  - りょくとうもやし / 粉末昆布
  - 有機ほうれん草 / なたね油
- ●笹かまぼこの磯辺揚げ
  - 笹かまぼこ / 青さ粉
  - 小麦粉 / 揚げ油
- ●ふりかけ（抹茶昆布）

22日

769 | 27.6 | 20.1 | 4.1

鶏肉のハーブ焼き / きのこのソテー ／ コーヒー牛乳
ごはん / ブラウンシチュー

- ●ごはん 米
- ●コーヒー牛乳
- ●ブラウンシチュー
  - 豚肉 / トマトピューレ
  - にんにく / トマトケチャップ
  - 玉ねぎ / トマトジュース
  - にんじん / 米粉ブラウンルウ（N）
  - マッシュルーム / 米粉ブラウンルウ（R）
  - 鶏ガラスープ / ウスターソース
  - 豚骨スープ / とんかつソース
  - 赤ワイン / なたね油
- ●鶏肉のハーブ焼き
  - 鶏肉 / バジル粉
  - オリーブ油
- ●きのこのソテー
  - しめじ / 冷凍ホールコーン
  - えのき / ウスターソース
  - キャベツ / なたね油

23日

715 | 33.9 | 16.9 | 3.2

スタミナ炒め / キャベツのおかか和え ／ 牛乳
ごはん / 甘酒入り具だくさんみそ汁 ／ ごまなしミニフィッシュ

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●甘酒入り具だくさんみそ汁
  - にんじん / 出し昆布
  - ごぼう（ささがき） / 豆腐
  - 冷凍里芋 / 削り節
  - 大根 / 甘酒
  - 有機ほうれん草 / 有機赤みそ
  - きざみ揚げ / 有機白みそ
- ●スタミナ炒め
  - 豚肉 / 玉ねぎ
  - しょうが / 青ピーマン
  - にんにく / なたね油
- ●キャベツのおかか和え
  - キャベツ / チキンフレーク水煮
  - にんじん / 粉かつお
  - えのき
- ●ごまなしミニフィッシュ

24日

792 | 23.9 | 24.7 | 1.8

枝豆ひじき / かき揚げ 1個 ／ 牛乳
ごはん / 豚肉と蓮根の生姜煮

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●豚肉と蓮根の生姜煮
  - 豚肉 / れんこん
  - しょうが / じゃがいも
  - 冷凍絹厚揚げ / 冷凍いんげん
  - にんじん / 粉末昆布
  - 大根
- ●枝豆ひじき
  - ひじき / むき枝豆
  - 鶏肉 / なたね油
  - にんじん / 出し昆布
  - きざみ揚げ / 削り節
- ●キャベツのおかか和え
  - キャベツ / チキンフレーク水煮
  - にんじん / 粉かつお
  - えのき
- ●かき揚げ
  - かき揚げ / 揚げ油

25日

695 | 29.5 | 19.4 | 3.1

泉州玉ねぎの炒め物 / 泉だこの唐揚げ ／ お茶
ごはん（発芽玄米入り） / たけのこのみそ汁 ／ 味付のり

- ●ごはん 米 発芽玄米
- ●お茶
- ●たけのこのみそ汁
  - 有機小松菜 / 豆腐
  - たけのこ水煮（短冊） / 出し昆布
  - かまぼこ / 削り節
  - にんじん / 有機赤みそ
  - 青ねぎ / 有機白みそ
- ●泉州玉ねぎの炒め物
  - 泉州玉ねぎ / コンソメ
  - ベーコン / なたね油
  - にんじん
- ●泉だこの唐揚げ
  - 泉だこ / 揚げ油
  - 片栗粉
- ●味付のり

26日

753 | 35.8 | 21.8 | 4.1

千草和え / さわらの塩こうじ焼き 1枚 ／ 牛乳
ごはん / 豚玉丼（卵入り） 【卵除去可能】

- ●ごはん 米
- ●牛乳
- ●豚玉丼（卵入り）
  - 豚肉 / にんじん / 出し昆布
  - 干し椎茸 / 液卵 / 片栗粉
  - エリンギ / 青ねぎ / なたね油
  - 玉ねぎ / 削り節
- ●豚丼（卵抜き）【卵アレルギー対応】
  - 豚肉 / にんじん / 出し昆布
  - 干し椎茸 / 青ねぎ / 片栗粉
  - エリンギ / ちくわ / なたね油
  - 玉ねぎ / 削り節
- ●千草和え
  - キャベツ / 細切り茎わかめ
  - 有機ほうれん草 / 粉かつお
  - りょくとうもやし / ごま油
  - にんじん / 白ごま〈すり〉
- ●さわらの塩こうじ焼き
  - さわら切り身 / 塩麹

29日

694 | 24.5 | 12.6 | 2.7

炒めフォー / 肉野菜焼売 2個 ／ アシドミルク
ごはん / 中華スープ ／ ふりかけ

- ●ごはん 米
- ●アシドミルク
- ●中華スープ
  - 鶏肉 / 干し椎茸
  - 玉ねぎ / しめじ
  - チンゲン菜 / 青ねぎ
  - にんじん / しょうが
  - 豆腐 / 鶏豚湯
  - なたね油 / 鶏がらスープ
- ●炒めフォー
  - 豚肉 / 玉ねぎ
  - りょくとうもやし / フォー
  - にら / なたね油
  - にんじん / 中華だしの素
- ●肉野菜焼売
- ●ふりかけ（お魚）

30日

635 | 24.3 | 20.3 | 5.0

きんぴらピーマン / さつまいもの天ぷら ／ 牛乳
おにぎり 1個 / きざみうどん

- ●おにぎり 米 なたね油
- ●牛乳
- ●きざみうどん
  - 鶏肉 / 青ねぎ
  - きざみ揚げ / 千し椎茸
  - 冷凍うどん / 出し昆布
  - 白菜 / 削り節
  - 玉ねぎ / 素材力かつおだし
  - しめじ / 素材力昆布
  - なたね油
- ●きんぴらピーマン
  - ちくわ / ちりめんじゃこ
  - 青ピーマン / なたね油
  - にんじん
- ●さつまいもの天ぷら
  - さつまいも / 揚げ油
  - 小麦粉

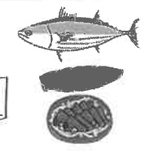
31日

779 | 29.3 | 33.4 | 4.3

たらのオーロラソース / ポテトサラダ ／ 牛乳
コッペパン / ABCスープ

- ●コッペパン
  - 小麦粉 / 黒砂糖
  - イースト / ショートニング
- ●牛乳
- ●ABCスープ
  - 鶏肉 / パセリ粉
  - アルファベットマカロニ / 有機ほうれん草
  - にんじん / 鶏がらスープ
  - キャベツ / 白ワイン
  - 玉ねぎ / なたね油
- ●ポテトサラダ
  - ポンレスハム / きゅうり
  - じゃがいも / 黒こしょう
  - にんじん
- ●たらのオーロラソース
  - タラフリッター / 揚げ油
  - トマトケチャップ / 片栗粉
  - 白みそ
- ●ノンエッグマヨネーズ（小袋）

ときめき給食の紹介



5月11日 ときめきポイント 初がつお

かつおは、２回旬がある珍しい魚です。
かつおは太平洋に生息し、春になると黒潮に乗ってエサを求めて北上していきます。その時に獲れるのを「初がつお」といい、秋になり、産卵のために南下してくる時に獲れるのが「戻りがつお」です。それぞれ春と秋の旬の食材になります。
初がつおは、身がひきしまっていて、脂肪分が少ないため、あっさりしているのが特徴です。一方の戻りがつおは北の海でエサを食べ、体に脂肪を蓄えているので、脂がのって身が柔らかく、濃厚な味わいになります。
栄養素は、たんぱく質をはじめ、血を作るもとになる鉄分が豊富に含まれます。また、脳の働きを助けたり、血液をサラサラにしてくれるＤＨＡやＥＰＡも含まれています。

5月25日 ときめきポイント 大阪産

地元で生産されたものを地元で消費することを地産地消と言います。
生産者と消費者との距離が近いこと等、様々なメリットがあります。
大阪湾でとれた泉だこや泉州地域でとれた玉ねぎを使用した給食です！

『郷土料理を知ろう！』

今年も食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。
今月は **宮城料理**
『呉汁・笹かまぼこの磯辺揚げ』が登場します。

宮城県は大豆の栽培面積が北海道についで第２位の産地で、大豆を使用した郷土料理は、日本全国にありますが、その中でも好んで食べられているのが、「呉汁」です。
大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉（ご）」または「醤」といいます。呉汁は、その呉をみそ汁に入れたものを指しています。
大豆と色々な野菜の入った呉汁は、栄養価の高い料理です。
笹かまぼこは、明治初期に仙台で誕生しました。当時は鯛や平目の豊漁が続いていましたが、輸送手段も未発達で漁れすぎた魚を持て余していました。それを「もったいない！」と、ひとりの職人さんが魚の身を包丁で叩き、すり鉢ですりつぶし、熱が通りやすいように木の葉状に平らにして炭火で焼いたところ大評判になりました。
是非、宮城の名物を楽しんでください！！

５月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	751	27.8	22.4	3.2	371	4.4	235	0	0.42	26	4.2