

# 小学校給食献立表

第388号  
泉大津市教育委員会

令和6年度

## 4月分

令和6年度

## 5月分

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き								
		主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる				
10 水	減量ごはん 牛乳 牛鍋うどん もやしのごま酢炒め	減量ごはん ごま油 ふ	白ごま うどん サラダ油	牛乳 牛肉	ちくわ 豆腐	たまねぎ にんじん しめじ 青ねぎ たまねぎ				
ときめき	ごはん お吸い物 めばるの煮つけ ちらしずしの具	ごはん でまりふ	サラダ油	高野豆腐 わかめ めばる	豆腐 かまぼこ 鶏肉	れんこん 大根しるな 土しよが たけのこ	えのきたけ 青ねぎ にんじん ごぼう			
12 金	チキンライス 牛乳 豆乳チャウダー シンプルサラダ	アルファ化米 サラダ油 小麦粉	クリスタル じゃがいも ホールコーン	牛乳 ベーコン	鶏肉 豆乳	にんじん グリーンピース ほうれん草 きゅうり	たまねぎ キャベツ ケチャップ			
15 月	ごはん 牛乳 くずきりと豚肉の煮物 さわらの塩焼き ふりかけ	ごはん くずきり		牛乳 豆腐	さわら 豚肉	青ねぎ にんじん	たまねぎ 白菜			
16 火	玄米ごはん 発酵乳 麻婆豆腐 きゅうりの中華サラダ	玄米ごはん ごま油 片栗粉	ラー油 ホールコーン	発酵乳 豆腐	合ミンチ みそ サラダチキン	たまねぎ 白菜 土しよが	にんじん にら きゅうり			
17 水	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	麦ごはん じゃがいも 小麦粉	サラダ油	牛乳	牛肉	たまねぎ にんじん ケチャップ グリーンピース アール・ユール みかん 黄桃 パイナップル ナタデココ				
18 木	減量パン 牛乳 焼きそば風スパゲティ ウインナーとアスパラのソテー	減量パン サラダ油	スパゲティ ホールコーン	牛乳 粉かつお	豚肉 ウインナー	キャベツ たまねぎ アスパラガス	にんじん もやし			
19 金	ごはん 牛乳 春キャベツのみそ汁 たれかつ丼の具	ごはん 天ぷら油		牛乳 うすあげ	みそ ヒレカツ	えのきたけ 春キャベツ にんじん たけのこ	青ねぎ たまねぎ たけのこ			
22 月	ごはん 牛乳 けんちん汁 新じゃがのカレー風味焼き	ごはん サラダ油	新じゃがいも	牛乳 うすあげ	豆腐 ベーコン	こんにゃく ごぼう 青ねぎ パプリカ	大根 にんじん たまねぎ			
23 火	玄米ごはん 発酵乳 鶏みそ大根 ひじき豆 ふりかけ	玄米ごはん サラダ油 里いも		発酵乳 鶏肉 みそ うすあげ	ひじき 厚揚げ 大豆	にんじん 大根 白ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ			
24 水	減量ごはん 牛乳 ちゃんぽん 切り干し大根の中華炒め	減量ごはん サラダ油 白ごま	中華麺 ごま油	牛乳 焼豚	豚肉	にんにく たまねぎ キャベツ 切干大根	土しよが にんじん 青ねぎ 三度豆			
ときめき	ごはん 新たまねぎのみそ汁 照り焼きハンバーグ 春野菜の煮物	ごはん サラダ油	新じゃがいも	うすあげ わかめ オーガニックみそ 照り焼きハンバーグ 鶏肉	かまぼこ	えのきたけ にんじん たけのこ こんにゃく	青ねぎ ふさ 新たまねぎ			
26 金	えんどう豆ごはん 牛乳 沢煮椀 だし厚揚げ	アルファ化米 片栗粉	クリスタル	牛乳 豚肉	うすあげ 厚揚げ	えんどう豆 にんじん 小松菜	ごぼう 大根			
30 火	はちみつパン 牛乳 マカロニ豆乳シチュー ベーコンとエリンギのソテー	はちみつパン ホールコーン 小麦粉 クリームコーン オリーブ油	マカロニ サラダ油	牛乳 豆乳	鶏肉 ベーコン	にんじん グリーンピース パプリカ	たまねぎ エリンギ 枝豆			
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 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg	
今月の栄養量	595	22.2	28	296	3.1	156	0.39	0.43	19	

(4月分給食予定回数 14回)

### にゅうがく しんむつ

## ご入学・ご進級 おめでとうございます

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。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(水)から給食が始まります。

毎月19日は「食育の日」です。今年度のテーマも「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)  
たれかつ丼(新潟県)

★5月(17日実施予定)  
かしのすき焼き(奈良県)

### ときめき給食の紹介


★4月11日「お祝い献立」  
自分でごはんの具を混ぜるセルフちらし寿司で、進級をお祝いします。

★4月25日「春が旬①～野菜～」  
新たまねぎ・新じゃがいも・ふさ・たけのこなど、春が旬の野菜を使った料理です。

★5月9日「春が旬②～魚～」  
春が旬の魚「たい」の塩焼きが登場します。春野菜を使った料理も出しますよ。

★5月23日「地産地消～大阪産の食材～」  
大阪産の野菜を使った「トンテキ」や、郷土料理「かみなり」が登場します。

いずみおとし 泉大津市ホームページからも献立表を確認いただけます。



※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。

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き							
		主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる			
1 水	減量ごはん 牛乳 きざみうどん 切干大根の煮物	減量ごはん うどん		牛乳 うすあげ	鶏肉 ちくわ	ごぼう 青ねぎ	にんじん 切干大根		
2 木	ごはん 発酵乳 春野菜のみそ汁 鶏肉の唐揚げ かしわもち	ごはん かしわもち	天ぷら油 片栗粉	発酵乳 みそ うすあげ	鶏肉	春キャベツ たけのこ にんじん	たまねぎ 青ねぎ 土しよが		
7 火	ごはん 発酵乳 肉じゃが きゅうりの酢の物	ごはん サラダ油	じゃがいも	発酵乳 牛肉 わかめ	平天 サラダチキン	にんじん こんにゃく きゅうり	たまねぎ グリーンピース		
8 水	減量パン 牛乳 ナポリタンスパゲティ ひじきのペロンチーノ	減量パン サラダ油 オリーブ油	スパゲティ ホールコーン	牛乳 ひじき	鶏肉 ベーコン	たまねぎ ほうれん草 枝豆	にんじん パプリカ にんにく	ケチャップ	
ときめき	ごはん 若竹みそ汁 たけのこ ちりめんじゃこ 春野菜の炒め物	ごはん サラダ油		豆腐 わかめ うすあげ オーガニックみそ ちりめんじゃこ	平天	たけのこ たまねぎ 春キャベツ にんじん	青ねぎ しめじ アスパラガス		
10 金	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ しゅうまい	アルファ化米 サラダ油 ワンタン皮	クリスタル ごま油	豚肉 焼豚	牛乳 しゅうまい	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ	青ねぎ 土しよが もやし にら		
13 月	ごはん 発酵乳 治部煮 白菜の煮びたし ふりかけ	ごはん 片栗粉	ふ	発酵乳 平天	鶏肉	しいたけ にんじん 大根	たけのこ 三度豆 白菜		
14 火	玄米ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り煮	玄米ごはん 片栗粉	サラダ油	牛乳 うすあげ 鶏肉	豆腐 みそ	えのきたけ 青ねぎ ごぼう 白ねぎ	たまねぎ もやし 土しよが にんじん		
15 水	ごはん 牛乳 しょうゆラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	ごはん サラダ油 ごま油	中華麺 ホールコーン	牛乳 焼豚	豚肉	もやし にんじん 土しよが エリンギ	青ねぎ たまねぎ にんにく しめじ	パプリカ	
16 木	チーズパン 牛乳 ハッシュドビーフ 大根とツナのサラダ	チーズパン 小麦粉	サラダ油	牛乳 小麥粉	牛肉 まぐろ油漬	にんにく たまねぎ セロリ トマト	ケチャップ しめじ グリーンピース 大根 きゅうり		
17 金	ごはん 牛乳 かしわのすき焼き バラバラかき揚げ	ごはん くずきり さつまいも 天ぷら油	ふ サラダ油 小麦粉	牛乳 豆腐	鶏肉	白菜 白ねぎ ごぼう えのきたけ 大根	たまねぎ こんにゃく えのきたけ 青ねぎ		
20 月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉	サラダ油	牛乳	牛肉	たまねぎ グリーンピース アール・ユール みかん パイナップル	にんじん ケチャップ パプリカ 黄桃 寒天		
21 火	ごはん 発酵乳 豚肉と厚揚げのうま煮 小松菜のごま和え ミニフィッシュ	ごはん 里芋 ごま	片栗粉 サラダ油	発酵乳 里芋 ミニフィッシュ	厚揚げ 平天	たけのこ 三度豆 小松菜	にんじん 大根		
22 水	減量ごはん 牛乳 焼きうどん ひじきの炒り煮	減量ごはん サラダ油	うどん	牛乳 粉かつお ちくわ	豚肉 ひじき うすあげ	キャベツ にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ こんにゃく		
ときめき	ごはん 昆布のみそ汁 トンテキ かみなり	ごはん サラダ油		かまぼこ オーガニックみそ 厚揚げ	豚肉 豆腐	えのきたけ 大根 にんにく	泉たまねぎ にんじん こんにゃく なす		
24 金	ピラフ 牛乳 コンソメジュリエヌ ミートボール	アルファ化米 小麦粉 ホールコーン	クリスタル サラダ油	牛乳 ベーコン	鶏肉 ミートボール	にんじん グリーンピース しめじ ケチャップ	たまねぎ キャベツ パセリ		
27 月	ごはん 牛乳 カムジャタン もやしの炒め物	ごはん 白ごま サラダ油	じゃがいも ごま油	牛乳 焼豚	豚肉	たまねぎ 三葉 えのきたけ にんにく	にんじん 青ねぎ ヤングコーン もやし	にら	
28 火	玄米ごはん 牛乳 みそけんちん汁 さばのしょうが煮 ふりかけ	玄米ごはん ごま油	里芋	牛乳 うすあげ さば	豆腐 みそ	大根 小松菜 ごぼう 土しよが	にんじん 白ねぎ こんにゃく		
29 水	減量パン 牛乳 チンゲン菜の豆乳スパゲティ 枝豆ソテー	減量パン 小麦粉 ホールコーン	スパゲティ サラダ油	牛乳 豆乳	鶏肉 ウインナー	たまねぎ しめじ 枝豆	チンゲンサイ にんじん		
30 木	ごはん 発酵乳 豚肉とたけのこの煮物 豆腐おかか炒め	ごはん ごま油	サラダ油 白ごま	発酵乳 ちくわ 豆腐	豚肉 がんも 花かつお	たけのこ にんじん 大根 しめじ	こんにゃく グリーンピース 三度豆		
31 金	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉と里芋のさっぱり煮 《卵除去可能》	ごはん 片栗粉 里いも	ふ ごま油	牛乳 鶏肉	かまぼこ うすあげ	たまねぎ 青ねぎ 白ねぎ にんにく	にんじん えのきたけ 土しよが		
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 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	628	22.9	28	367	2.7	200	0.38	0.44	17

(5月分給食予定回数 21回)