

# 小学校給食献立表

第370号  
 泉大津市教育委員会  
 泉大津市学校給食会

令和3年度

## 4月分

日付	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る		力や熱のもとになる		体の調子を整える			
12月	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ みそ	ごはん サラダ油	キャベツ たまねぎ 土しょうが 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ にんじん				
13火	減量パン 牛乳 春キャベツタンメン もやしの煮物	牛乳 豚肉 焼豚	減量パン 中華麺 サラダ油 ごま油	春キャベツ たまねぎ にんにく 太もやし	にんじん 青ねぎ 土しょうが 三度豆				
14水	ごはん 牛乳 くずきりと鶏肉の煮物 平天とピーマンの炒り煮	牛乳 平天 豆腐 鶏肉	ごはん くずきり サラダ油 白ごま	にんじん 青ねぎ たまねぎ	白菜 ピーマン				
15木	コッペパン 牛乳 豆乳シチュー ベーコンとエリンギのソテー	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン	パン オリーブ油 ジャガイモ ホールコーン サラダ油 小麦粉 クリームコーン	パプリカ ズッキーニ たまねぎ エリンギ	枝豆 にんじん しめじ				
16金	チャーハン 牛乳 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	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ	青ねぎ 土しょうが もやし にら ケチャップ				
19月	ごはん 牛乳 肉じゃが たご焼き	牛乳 牛肉 平天	ごはん ジャガイモ サラダ油 天ぷら油 たご焼き	にんじん たまねぎ こんにゃく	たまねぎ グリーンピース				
20火	減量ごはん 発酵乳 きざみうどん 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	ごぼう にんじん 青ねぎ たまねぎ					
21水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 フルーツミックス	牛乳 合ミンチ 豆腐 みそ	ごはん ごま油 ラー油 片栗粉	たまねぎ にんじん 白菜 土しょうが 黄桃	にんじん にら みかん パイナップル				
22木	メープルパン 牛乳 ABCスープ バジルチキン	牛乳 ハム 鶏肉	メープルパン マカロニ サラダ油 ジャガイモ オリーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 パジルペースト					
23金	ごはん 牛乳 とりすき わかめの酢の物	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	ごはん ぶ くずきり サラダ油 ホールコーン	白菜 たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ごぼう 青ねぎ きゅうり					
26月	ごはん 発酵乳 田舎汁 魚の磯香揚げ	発酵乳 豆腐 ちくわ 魚の磯香揚げ みそ	ごはん 里いも 天ぷら油	しいたけ ごぼう にんじん 青ねぎ 白菜					
27火	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	牛乳 ウインナー 粉かつお 豚肉	減量パン スパゲティ サラダ油 ホールコーン	キャベツ たまねぎ もやし アスパラガス	にんじん				
28水	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー チキンときゅうりのサラダ	牛乳 豚肉 サラダチキン	麦ごはん ジャガイモ サラダ油 小麦粉	たまねぎ グリーンピース きゅうり 大根 ケチャップ	にんじん ブレンピューレ				
30金	えんどう豆ご飯 牛乳 根菜粥 だし厚揚げ	牛乳 うすあげ 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ	アルファ化米 クリスタル 片栗粉	えんどう豆 大根 えのきたけ 青ねぎ	にんじん ごぼう 青ねぎ				

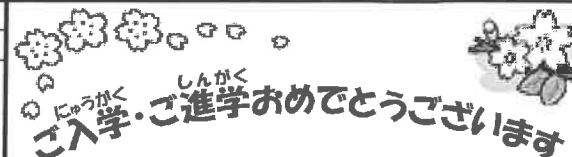
(4月分給食回数 14回予定)

令和3年度

## 5月分

日付	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る		力や熱のもとになる		体の調子を整える			
6木	コッペパン 牛乳 チキンコンソメ ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ウインナー	パン サラダ油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん しめじ				
7金	ごはん 牛乳 船場汁 鶏肉と小松菜のごまみそ煮	牛乳 さば うすあげ 鶏肉 みそ	ごはん サラダ油 ねりごま	大根 白ねぎ 土しょうが もやし	にんじん 青ねぎ 小松菜				
10月	ごはん 発酵乳 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの炒め煮	発酵乳 平天 豚肉 厚揚げ	ごはん 里いも ホールコーン サラダ油	しいたけ たけのこ 三度豆 キャベツ たまねぎ	大根 土しょうが にんじん				
11火	減量パン 牛乳 しょうゆラーメン 焼豚としめじの中華炒め	牛乳 豚肉 焼豚	減量パン 中華麺 ごま油 サラダ油	白ねぎ にんじん もやし 土しょうが	ヤングコーン たまねぎ 青ねぎ にんにく しめじ				
12水	ごはん 牛乳 新たまねぎのみそ汁 あじフライ	牛乳 かまぼこ わかめ 豆腐 うすあげ みそ あじ	ごはん ぶ 天ぷら油	大根 新たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	新たまねぎ にんじん				
13木	ごはん 牛乳 カムジャタン フルーツ寒天	牛乳 豚肉	ごはん ジャガイモ 白ごま ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ みかん パイナップル	にら にんにく 黄桃 寒天				
14金	ピラフ 牛乳 野菜スープ ミートボール	牛乳 鶏肉 ウインナー 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 しめじ もやし ケチャップ					
17月	麦ごはん 牛乳 豚すき焼き 手作りふりかけ(じゃこ・大根葉)	牛乳 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ	麦ごはん 白ごま サラダ油	白菜 たまねぎ えのきたけ 白ねぎ こんにゃく 乾燥大根葉	たまねぎ 青ねぎ ごぼう				
18火	減量ごはん 牛乳 かやくうどん ひじき豆	牛乳 かまぼこ 大豆 うすあげ ひじき 鶏肉	減量ごはん うどん サラダ油	しいたけ 大根 青ねぎ こんにゃく	大根 にんじん				
19水	チーズパン 牛乳 グヤーシュ シンプルサラダ	牛乳 豚肉	チーズパン ジャガイモ サラダ油 ホールコーン	たまねぎ にんじん パプリカ にんにく トマト キャベツ きゅうり	にんじん しめじ				
20木	ごはん 牛乳 中華豆腐 もやしとニラの炒め物	牛乳 焼豚 豆腐 合ミンチ	ごはん ごま油 片栗粉 サラダ油	にんじん しいたけ グリーンピース にら チンゲンサイ	ヤングコーン 土しょうが 太もやし チンゲンサイ				
21金	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ	牛乳 鶏肉 うすあげ	ごはん 片栗粉 天ぷら油 里いも	土しょうが こんにゃく 大根 ごぼう にんじん 青ねぎ					
24月	ごはん 牛乳 治部煮 豆腐おかけ炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 花かつお	ごはん ぶ 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					
25火	減量パン 牛乳 小松菜の豆乳スパゲティ 枝豆ソテー	牛乳 鶏肉 豆乳 ハム	減量パン スパゲティ サラダ油 ホールコーン 小麦粉	たまねぎ 小松菜 しめじ にんじん 枝豆					
26水	ごはん 発酵乳 なめこのみそ汁 鶏肉と里いものさっぱり煮(卵除去可能)	発酵乳 うすあげ みそ うす卵 鶏肉	ごはん ごま油 里いも	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					
27木	コッペパン 牛乳 チリコンカルネ ココロココサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	パン 白いんげん豆 ジャガイモ サラダ油 小麦粉 ホールコーン	たまねぎ にんじん トマト セロリ きゅうり ケチャップ トマトピューレ					
28金	鶏ごぼうご飯 牛乳 若竹汁 魚の塩焼き	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 魚切り身	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					
31月	ごはん 牛乳 カレーシチュー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス まぐろ水煮	ごはん ジャガイモ サラダ油 小麦粉	たまねぎ にんじん グリーンピース ブレンピューレ きゅうり ケチャップ					

(5月分給食回数 18回予定)



ひかり はる げんき しんいちねんせい  
 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19日(月)から  
 給食が始まります。

毎月19日は  
**食育の日**  
 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。  
 今年度のテーマは昨年度に  
 引き続き、『世界の料理を知  
 るう』です。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(19日実施予定)  
 肉じゃが・たご焼き(日本)  
 給食では、たご焼きを油で揚げています。  
 ★5月(19日実施予定)  
 グヤーシュ(ハンガリー)  
 パプリカを使った煮込み料理です。



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

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。

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	200μgRE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	588Kcal	21.4g	28.8%	345mg	2.3mg	168μgRE	0.38mg	0.47mg	19mg

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	200μgRE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	595Kcal	22.5g	29.3%	351mg	2.3mg	204μgRE	0.39mg	0.50mg	19mg