

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	
ときめき	ごはん 春野菜のみそ汁 さわらの照り焼き 牛肉と若ごぼうの炒め物	ごはん、白ごま サラダ油、じゃがいも	うすあげ、かまぼこ わかめ オーガニックみそ さわらの照り焼き、牛肉	春キャベツ、えのきたけ 青ねぎ、たけのこ、にんじん 新たまねぎ、若ごぼう	
10 木					
11 金	チキンライス 牛乳 豆乳スープ シンプルサラダ	アルファ化米、クリスタル サラダ油、じゃがいも 小麦粉、ホールコーン	牛乳、鶏肉 ベーコン、豆乳	にんじん、たまねぎ グリーンピース、しめじ ほうれん草、キャベツ きゅうり、ケチャップ	
14 月	ごはん 牛乳 たけのこのみそ汁 豚肉の甘辛炒め	ごはん、白ごま ごま油	牛乳、豆腐 うすあげ、みそ 豚肉	たけのこ、しめじ、青ねぎ 土しょうが、にんじん たまねぎ、太もやし ピーマン、にんにく	
15 火	玄米ごはん 発酵乳 くずきりと肉団子の煮物 魚の磯香揚げ	玄米ごはん 天ぷら油、くずきり	発酵乳、魚の磯香揚げ ミートボール	大根、たまねぎ にんじん、白菜 青ねぎ	
16 水	減量ごはん 牛乳 かやくうどん ひじき豆 ミニフィッシュ	減量ごはん、うどん サラダ油	牛乳、鶏肉 かまぼこ、大豆 うすあげ、ひじき ミニフィッシュ	しいたけ、白菜 青ねぎ、にんじん こんにゃく	
17 木	ハニーバンズ 牛乳 ブラウンチャウダー 新じゃがのカレー風味焼き	ハニーバンズ、サラダ油 小麦粉、じゃがいも	牛乳、豚肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん しめじ、パセリ パプリカ、ケチャップ	
18 金	ごはん 牛乳 トックとわかめのスープ ピビンバ（具）	ごはん、トック 白ごま、ごま油	牛乳、わかめ 牛肉、コチジャン	たけのこ、にんじん しいたけ、青ねぎ 土しょうが、小松菜 太もやし、にんにく	
21 月	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 サラダ油、小麦粉	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん ケチャップ、グリーンピース ブルーベリー、パイナップル ナタデココ	
22 火	玄米ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ ふりかけ	玄米ごはん、里いも 片栗粉、天ぷら油	牛乳、豆腐 うすあげ、鶏肉	こんにゃく、大根 ごぼう、にんじん 青ねぎ、土しょうが	
23 水	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、スパゲティ サラダ油、ホールコーン	牛乳、豚肉 粉かつお、ウインナー	キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし アスパラガス	
ときめき	ごはん ミネラル麻婆 ミネラルたっぷり点心 小松菜のミネラル中華和え	ごはん、ラー油 ごま油、片栗粉 サラダ油、ホールコーン	オーガニックみそ、豆腐 合ミンチ、削り粉 ちりめんじゃこ、ひじき ミネラルたっぷり点心	たまねぎ、にんじん 白菜、にら 土しょうが、小松菜 太もやし、にんにく	
24 木					
25 金	えんどう豆ごはん 発酵乳 豚汁 だし厚揚げ	アルファ化米、クリスタル	発酵乳、うすあげ 豚肉、豆腐 ちくわ、みそ、厚揚げ	えんどう豆、ごぼう 青ねぎ、こんにゃく にんじん、大根	
28 月	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 ツナときゅうりの酢の物	ごはん、サラダ油 じゃがいも ホールコーン	牛乳、豚肉 ちくわ、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ 三度豆、こんにゃく きゅうり	
30 水	減量ごはん 牛乳 ちゃんぽん もやしとにらの炒め物	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ごま油	牛乳、焼豚 豚肉	にんじん、キャベツ 青ねぎ、太もやし にら、にんにく 土しょうが、たまねぎ	

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	615	21.9	30	336	3	174	0.37	0.42	18

（4月分給食予定回数14回）

**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21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『世界の料理を知ろう!』です。今年開催される「大阪・関西万博」に参加予定の国々の料理を紹介しますよ。

食育の日献立の紹介
★4月（18日実施予定）
トックとわかめのスープ・ピビンバ（大韓民国）
★5月（19日実施予定）
コシャリ（エジプト・アラブ共和国）

ときめき給食の紹介
★4月10日「春が旬」
春キャベツ、わかめ、若ごぼう、新たまねぎ、さくらなど、すべて春が旬の食材を使った料理です。
★4月24日「ミネラルたっぷり給食」
不足しやすいミネラルを多く含む、削り粉、豆腐、ちりめんじゃこ、ひじき、小松菜を使った料理が登場します。
★5月8日「春が旬の野菜」
新たまねぎ・新じゃがいも、春キャベツ、アスパラガス、たけのこをふんだんに使った料理が出ます。
★5月22日「地産地消・大阪産」
大阪で採れた、大阪しろな、泉州玉ねぎや、大阪産のたけのこ、しいたけを使ったがんもどきが登場します。

※泉大津市ホームページからもご確認ください。
献立表をご確認いただけます。

※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 木	ほうじ茶パン 牛乳 コンソメスープ 鶏肉の緑茶揚げ	ほうじ茶パン、片栗粉 天ぷら油、サラダ油 じゃがいも	牛乳、鶏肉 ベーコン	しめじ、パセリ キャベツ、たまねぎ にんじん、粉末緑茶	
2 金	ごはん 牛乳 若竹煮 トンテキ カシワもち	ごはん、サラダ油 かしわもち	牛乳、厚揚げ わかめ、平天 豚肉	たけのこ、白菜 しめじ、にんじん たまねぎ、にんにく	
7 水	減量ごはん 発酵乳 肉うどん 五目大豆	減量ごはん、サラダ油 うどん	発酵乳、牛肉 大豆、ちくわ 角こんぶ	たまねぎ、ごぼう にんじん、青ねぎ こんにゃく、干ししいたけ	
ときめき	ごはん 春野菜のポトフ あじナゲット たけのこアスパラのオープン焼き	ごはん、新じゃがいも 天ぷら油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬、ウインナー あじナゲット	たけのこ、新たまねぎ 春キャベツ、にんじん パセリ、アスパラガス	
8 木					
9 金	チャーハン 牛乳 中華スープ しゅうまい	アルファ化米、クリスタル ごま油、サラダ油	牛肉、しゅうまい 豚肉、豆腐 ハム	にんじん、青ねぎ たまねぎ、土しょうが にんにく、にら、しめじ	
12 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 サラダ油、小麦粉	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、ケチャップ グリーンピース、ブルーベリー みかん、黄桃、パイナップル、寒天	
13 火	玄米ごはん 発酵乳 豆腐のみそ汁 鶏肉の照り煮 ふりかけ	玄米ごはん サラダ油、片栗粉	発酵乳、豆腐 うすあげ、わかめ みそ、鶏肉	えのきたけ、にんじん 白菜、たまねぎ、青ねぎ 土しょうが、白ねぎ	
14 水	減量パン 牛乳 ナポリタンスパゲティ ひじきとツナのパペロンチーノ	減量パン、ホールコーン ナポリタンスパゲティ ひじきとツナのパペロンチーノ	牛乳、まぐろ油漬 ひじき、ウインナー スパゲティ	たまねぎ、にんじん、しめじ ケチャップ、ピーマン、枝豆 小松菜、パプリカ、にんにく	
15 木	ごはん 牛乳 とりすき きゅうりの酢の物	ごはん、ふ くずきり、サラダ油	牛乳、わかめ ハム、鶏肉 豆腐	ごぼう、青ねぎ、えのきたけ きゅうり、白菜、たまねぎ 白ねぎ、こんにゃく、しめじ	
16 金	ごはん 牛乳 酢豚 もやしの煮物	ごはん、片栗粉 天ぷら油、じゃがいも サラダ油、ごま油	牛乳、豚肉 焼豚	土しょうが、たまねぎ、にんじん ケチャップ、ピーマン、エリンギ たけのこ、太もやし、三度豆	
19 月	ごはん 発酵乳 チキンのレモンスープ コシャリ	ごはん、ミックスビーンズ シェルマカロニ、オリーブ油 サラダ油	発酵乳、鶏肉	レタス、にんじん、たまねぎ 土しょうが、セロリ、トマト エリンギ、ケチャップ、にんにく レモン果汁、フライドオニオン	
20 火	ごはん 牛乳 肉じゃが 平天とピーマンのマヨ風ボン酢炒め	ごはん、じゃがいも サラダ油、ホールコーン ノンエッグマヨネーズ	牛乳、牛肉 厚揚げ、平天	にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース ピーマン	
21 水	減量ごはん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	牛乳、豚肉 焼豚	もやし、青ねぎ、にんじん たまねぎ、土しょうが、しめじ にんにく、パプリカ、エリンギ	
ときめき	ごはん 大阪しろなのみそ汁 大阪産たけのこのがんもどき 泉州玉ねぎのしょうが焼き	ごはん、サラダ油	豆腐、うすあげ みそ、がんもどき 豚肉	大阪しろな、泉州たまねぎ にんじん、大根 太もやし、土しょうが	
22 木					
23 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、クリスタル サラダ油	牛乳、鶏肉 ベーコン、ミートボール	にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース、キャベツ パセリ、ケチャップ	
26 月	ごはん 発酵乳 治部煮 おからコロッケ	ごはん、ふ 片栗粉、天ぷら油	発酵乳、鶏肉 おからコロッケ	しいたけ、たけのこ にんじん、三度豆 大根	
27 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 里いも	牛乳、豆腐 うすあげ、みそ さば	大根、にんじん、小松菜 白ねぎ、ごぼう こんにゃく、土しょうが	
28 水	減量ごはん 牛乳 甘夏みかん 焼きうどん ひじきの炒り煮	減量ごはん、うどん サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉 粉かつお、ひじき ちくわ、うすあげ	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、青ねぎ こんにゃく、甘夏みかん	
29 木	食パン 牛乳 ハッシュドビーフ 大根とツナのサラダ	食パン、サラダ油 小麦粉	牛乳、牛肉 まぐろ油漬	にんにく、にんじん、しめじ たまねぎ、セロリ、きゅうり グリーンピース、トマト、大根 ケチャップ	
30 金	ごはん 牛乳 かき玉汁《卵除去可能》 豚肉とれんこんの甘辛炒め	ごはん、片栗粉 ごま油、白ごま	牛乳、卵 かまぼこ、豆腐 豚肉	たまねぎ、青ねぎ えのきたけ、れんこん こんにゃく、ピーマン	

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	614	22.3	29	338	3	180	0.4	0.44	19

（5月分給食予定回数20回）