

4月

給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材					
9 (金)	牛乳 ごはん・ふりかけ 豚汁 和風ハンバーグ 切干大根とツナのおひたし ふりかけ	716 16.3% 23.4%	■牛乳	ごはん 精白米	豚汁 白みそ 削り節 出し昆布	和風ハンバーグ ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 土生姜	切干大根とツナのおひたし 切干大根 ほうれん草 まぐろツナ(油漬) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	ふりかけ のりふりかけ
12 (月)	牛乳 ごはん 中華スープ 揚げぎょうざ(1人3個) ハムと春雨のサラダ 入学・進級祝いデザート (豆乳といちごの米粉クレープ) 入学祝いデザート	787 11.2% 28.8%	■牛乳	ごはん 精白米	中華スープ ベーコン こしょう 豚骨スープ もやし 豚骨スープ 新玉ねぎ 白菜 干しいたけ 新人参 ニラ 薄口しょうゆ 塩	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 揚げ油(米) 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 米酢	ハムと春雨のサラダ 緑豆春雨 ポロネスハム きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖	入学・進級祝いデザート 豆乳といちごの米粉クレープ
13 (火)	牛乳 ごはん すまし汁 新じゃがのそぼろ煮 さばのおろししょうゆかけ	804 16.9% 31.5%	■牛乳	ごはん 精白米	すまし汁 かまぼこ 削り節 出し昆布 新人参 豆腐 えのきたけ 白菜 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 みりん	新じゃがのそぼろ煮 新じゃがいも みりん 鶏ひき肉 料理酒 削り節 出し昆布 枝豆 サラダ油(米) 土生姜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖	さばのおろししょうゆかけ さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	
14 (水)	牛乳 ミンチカツサンドパン 春野菜のポトフ ツナとチンゲン菜のサラダ ドレッシング	776 13.0% 36.3%	■牛乳	うずまきカットパン	ミンチカツサンドパン 野菜入りミンチカツ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン	春野菜のポトフ ミートボール こしょう 鶏がらスープ 新人参 鶏がらスープ 新じゃがいも 新玉ねぎ かぶ かぶの葉 新キャベツ 薄口しょうゆ 塩	ツナとチンゲン菜のサラダ まぐろツナ(油漬) レモン チンゲン菜 新人参 塩 こしょう 和風ドレッシング	
15 (木)	牛乳 ごはん 豚キムチ 汁ビーフン ショーロンポー(1人2個)	742 13.3% 27.1%	■牛乳	精白米	豚キムチ 豚肉 砂糖 白菜キムチ 料理酒 土生姜 にんにく 玉ねぎ 新人参 小松菜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ	汁ビーフン ベーコン 鶏がらスープ ビーフン 新玉ねぎ 新人参 青ねぎ チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ショーロンポー(1人2個) ショーロンポー	
16 (金)	牛乳 ごはん スタミナ炒め 若竹汁 さわらのレモン照り焼き	730 19.3% 28.2%	■牛乳	精白米	スタミナ炒め 豚肉 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 土生姜 りんごビュレ キャベツ みりん 新ごぼう ばれいしよでんぶん 玉ねぎ サラダ油(米) 新人参 ニラ 赤みそ	若竹汁 たけのこ 出し昆布 干わかめ 砂糖 濃口しょうゆ 鶏肉 新人参 しめじ 薄口しょうゆ 塩 みりん ばれいしよでんぶん レモン サラダ油(米)	さわらのレモン照り焼き さわら切り身 小麦粉 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん レモン サラダ油(米)	
19 (月)	牛乳 カレーライス チキンナゲット(1人2個) コーンサラダ ドレッシング	755 13.1% 20.2%	■牛乳	精白米	カレーライス 豚肉 カレー粉 じゃがいも トマトピューレ 玉ねぎ オニオンソテー 新人参 かぼちゃペースト 枝豆 ウスターソース セロリー 濃口しょうゆ サラダ油(米) 塩 にんにく こしょう 米粉のカレールー	チキンナゲット(1人2個) チキンナゲット トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	コーンサラダ ホールコーン 新キャベツ 新人参 塩 こしょう 柑橘ドレッシング	
20 (火)	牛乳 たけのごはん 五目うどん 春野菜のかき揚げ ひじき豆	788 16.0% 24.3%	■牛乳	たけのごはん 精白米 たけのごはんのもと	五目うどん うどん 塩 鶏肉 みりん 油揚げ 削り節 かまぼこ 出し昆布 新人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	春野菜のかき揚げ アスパラガス 新人参 新じゃがいも 新玉ねぎ カットウインナー 小麦粉 つきこんにやく 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 揚げ油(米)	ひじき豆 大豆 削り節 焼き竹輪 出し昆布 ひじき 三度豆 つきこんにやく 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
21 (水)	牛乳 ウインナードッグ ミネストローネ きゅうりとささみのサラダ	791 15.3% 32.7%	■牛乳	カットパン	ウインナードッグ ロングウインナー トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	ミネストローネ 蒸し大豆 カットトマト ベーコン トマトケチャップ 新人参 ウスターソース 新玉ねぎ 砂糖 新キャベツ 塩 パセリ こしょう シェルマカロニ 鶏がらスープ サラダ油(米) オニオンソテー	きゅうりとささみのサラダ きゅうり 鶏ささみフレーク 濃口しょうゆ 砂糖 砂糖 土生姜	

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。

4月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

日付	献立名	エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%)	使用食材					
22(木)	牛乳 ごはん 豆腐チゲ 白身魚フライ ナムル	795 15.9% 28.9%	■牛乳	ごはん 精白米	豆腐チゲ 鶏肉 豆腐 白菜 白菜キムチ 白ねぎ ニラ もやし 鶏がらスープ 塩	白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油(米) ウスターソース 豚カツソース トマトケチャップ 砂糖 ごま油 赤ワイン	ナムル 小松菜 新人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白いりごま	
23(金)	牛乳 ハッシュドポークライス アスパラベーコン フルーツポンチ	761 12.4% 19.9%	■牛乳	ごはん 精白米	ハッシュドポークライス 豚肉 玉ねぎ 新人参 枝豆 オニオンソテー 米粉のハヤシルウ 米粉のデミグラスソース トマトピューレ トマトケチャップ	アスパラベーコン アスパラガス 新じゃがいも 塩 こしょう オリーブオイル	フルーツポンチ 角切り和梨ゼリー 角切りマスカットゼリー パインシロップ漬け	
26(月)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 ミートボールの和風あん (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します キャベツのごま和え	844 15.6% 32.7%	■牛乳	ごはん 精白米	高野豆腐の煮物 高野豆腐 鶏肉 大根 棒天 新玉ねぎ 新人参 干しいたけ ふき水煮 薄口しょうゆ	ミートボールの和風あん ミートボール 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 土生姜 青ねぎ	キャベツのごま和え 新キャベツ 新人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 白すりごま 白いりごま	
27(火)	牛乳 マーボー丼 野菜しゅうまい(1人2個) 中華サラダ	825 16.0% 28.5%	■牛乳	ごはん 精白米	マーボー丼 豆腐 ミニ厚揚げ 鶏ひき肉 刻み大豆 干しいたけ 玉ねぎ 新人参 青ねぎ 土生姜	野菜しゅうまい(1人2個) 野菜しゅうまい 鶏がらスープ	中華サラダ きゅうり みりん 新人参 ごま油 ボンレスハム もやし 塩 こしょう 薄口しょうゆ 砂糖 米酢	
28(水)	牛乳 黒糖パン ベジタブルスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ (1人2切) 春野菜のサラダ	812 15.5% 34.8%	■牛乳	黒糖パン	ベジタブルスープ ベーコン 新玉ねぎ 新人参 ホールコーン じゃがいも チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン	春野菜のサラダ 新キャベツ 新人参 カットウインナー 塩 こしょう イタリアンドレッシング	
30(金)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン チンジャオロース	726 14.0% 24.4%	■牛乳	ごはん 精白米	ラーメン 蒸し中華麺 鶏肉 キャベツ 新人参 ホールコーン 白ねぎ もやし 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	豚骨白湯スープ こしょう	チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ サラダ油(米)	ふりかけ おかかふりかけ

	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
文部科学省基準量 (令和3年4月1日改訂)	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0
4月分平均栄養量	780	14.9%	28.2%	330	80	7.3	190	0.7	0.5	30	4.8

~保護者の方へ~

●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校、又は給食センターで処分させていただきます。

●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

TEL: 072-493-9409 FAX: 072-493-9412 E-mail: chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp

中学校給食のパンの種類	種類	原材料	種類	原材料
<p>*パン(個包装)は毎週水曜日です。</p> <p>*当市のパンには卵・乳製品は入っていませんが、工場内では卵・乳製品の入ったパンを同一ラインで製造しています。</p>	パン			
	うずまきパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング	はちみつパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、フィールハニー【はちみつ、砂糖、粉末オブラート、ゲル化剤(りんご)、酸味料、リン酸カルシウム、乳化剤、メタリン酸ナトリウム】
	食パン			
	黒糖パン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、黒糖液	メープルパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、フィールメープル【果糖ぶどう糖液糖、砂糖、はちみつ、メープルシロップ、粉末オブラート、ゲル化剤(りんご)、酸味料、香料、リン酸カルシウム、メタリン酸ナトリウム、乳化剤】
	おさつパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、さつまいもペースト		
アップルパン	小麦粉、砂糖、食塩、イースト、ショートニング、ドライアップル【りんご、砂糖、クエン酸】			

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。