

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					
11(月)	牛乳 ごはん 春野菜のポトフ ハンバーグ チンゲン菜とコーンのサラダ 	727 14.1% 26.9%	■牛乳	ごはん 精白米	春野菜のポトフ カットウインナー じゃがいも 新人参 新玉ねぎ 大根 新キャベツ パセリ 薄口しょうゆ 塩	こしょう 鶏がらスープ	ハンバーグ 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	チンゲン菜とコーンのサラダ チンゲン菜 まぐろツナ(油漬け) ホールコーン 塩 こしょう 和風ドレッシング
12(火)	牛乳 炊き込みチャーハン 中華スープ 春巻き(1人2本) ハムと春雨のサラダ 	800 11.3% 33.3%	■牛乳	炊き込みチャーハン 精白米 炊き込みチャーハンのもと	中華スープ 鶏肉 もやし 新玉ねぎ 白菜 新人参 干しいたけ ニラ 耐熱寒天 薄口しょうゆ	塩 こしょう 鶏がらスープ	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	ハムと春雨のサラダ 緑豆春雨 ボンレスハム きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖
13(水)	牛乳 アップルパン ミネストローネ 鶏肉のバーベキューソースかけ(1人2切) ポテトサラダ 	834 15.4% 32.4%	■牛乳	アップルパン	ミネストローネ 蒸し大豆 ベーコン 新人参 新玉ねぎ 新キャベツ パセリ シエルマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー	カットマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	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	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり 新人参 米酢 砂糖 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ
14(木)	牛乳 和風丼 さわらのレモン照り焼き ごま和え 入学・進級祝いデザート(いちごゼリー入り豆乳プリン) 	767 18.4% 24.7%	■牛乳	精白米	和風丼 豚肉 ミニ厚揚げ 玉ねぎ 白菜 新人参 しいたけ 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ	濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	さわらのレモン照り焼き さわら切り身 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ばれいしょでんぶん レモン 小麦粉 サラダ油(米)	ごま和え 小松菜 新人参 鶏ささみフレーク 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白いりごま 白すりごま 入学・進級祝いデザート (いちごゼリー入り豆乳プリン)
15(金)	牛乳 カレーライス コロッケ コールスローサラダ 	784 10.8% 26.4%	■牛乳	精白米	カレーライス 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 新人参 枝豆 セロリー サラダ油(米) にんにく 米粉のカレールー	カレー粉 トマトピューレ オニオンソテー かぼちゃペースト ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう	コロッケ ポテトコロッケ 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	コールスローサラダ キャベツ 新人参 きゅうり 塩 こしょう イタリアンドレッシング
18(月)	牛乳 生姜焼き丼 春野菜のみそ汁 ししゃものフリッター(1人2尾) 	737 14.9% 28.0%	■牛乳	精白米	生姜焼き丼 豚肉 玉ねぎ 新人参 もやし 小松菜 サラダ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	料理酒 土生姜	春野菜のみそ汁 じゃがいも 削り節 出し昆布	ししゃものフリッター 揚げ油(米) じゃがいも 鶏ひき肉 新人参 棒天 枝豆 土生姜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖
19(火)	牛乳 玄米ごはん にゅうめん汁 豆腐ハンバーグ じゃがいものそぼろ煮 	737 16.4% 21.6%	■牛乳	玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩	にゅうめん汁 ピーフン 豚肉 白菜 新人参 えのきたけ 小松菜 薄口しょうゆ 塩 みりん	削り節 出し昆布	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜 薄口しょうゆ 青ねぎ	じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも みりん 料理酒 削り節 出し昆布 サラダ油(米)
20(水)	牛乳 メープルパン ミンチカツ ベジタブルスープ 春野菜のサラダ 	831 14.1% 33.5%	■牛乳	メープルパン	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	ミンチカツ(カレー味)	ベジタブルスープ 鶏肉 鶏がらスープ	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 サウザンドレッシング

* 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					
			牛乳 ■牛乳	ごはん	高野豆腐の煮物	春野菜のかき揚げ	きゅうりとツナの和え物	
21(木)	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 春野菜のかき揚げ きゅうりとツナの和え物	787 14.5% 28.3%	■牛乳	精白米	高野豆腐 濃口しょうゆ 鶏肉 砂糖 大根 料理酒 棒天 みりん 新玉ねぎ 削り節 新人参 干しいたけ ふき水煮 薄口しょうゆ	アスパラガス 新人参 じゃがいも 新玉ねぎ カットウインナー 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩 揚げ油(米)	きゅうり まぐろツナ(油漬) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖	
22(金)	牛乳 鶏そぼろごはん 若竹汁 さばのおろししょうゆかけ	841 17.6% 35.9%	■牛乳	精白米	鶏そぼろごはん 鶏ひき肉 サラダ油(米) おから 新人参 枝豆 土生姜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	若竹汁 出し昆布	さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	
25(月)	牛乳 ごはん 豆腐チゲ 白身魚フライ ナムル	776 15.6% 26.7%	■牛乳	精白米	豆腐チゲ 鶏肉 赤みそ 豆腐 八丁みそ 白菜 砂糖 白菜キムチ 濃口しょうゆ もやし にんにく 白ねぎ ニラ 鶏がらスープ 塩	白身魚フライ 揚げ油(米) 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	ナムル 小松菜 新人参 もやし 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油 白すりごま 白いりごま	
26(火)	牛乳 ごはん・ふりかけ 豚汁 ささみカツ おひたし	768 16.8% 24.1%	■牛乳	精白米	豚汁 豚肉 白みそ 豆腐 削り節 新人参 出し昆布 じゃがいも 新玉ねぎ 大根 ごぼう 青ねぎ 赤みそ	ささみカツ 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	おひたし 白菜 まぐろツナ(油漬) 新人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	ふりかけ のりふりかけ
27(水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム ミートボールシチュー アスパラベーコン ツナレモン和え	776 14.8% 28.6%	■牛乳	コッペパン	ミートボールシチュー ミートボール ウスターソース 新玉ねぎ 米粉のハヤシルウ 新人参 薄口しょうゆ しめじ 砂糖 枝豆 塩 セロリー こしょう サラダ油(米) 鶏がらスープ トマトピューレ トマトケチャップ	アスパラベーコン 厚切りベーコン アスパラガス じゃがいも 塩 こしょう オリーブオイル	ツナレモン和え キャベツ まぐろツナ(油漬) レモン 新人参 塩 こしょう	いちごジャム いちごジャム
28(木)	牛乳 たけのこごはん 五目うどん 鶏肉の生姜しょうゆかけ 酢の物	801 18.3% 28.4%	■牛乳	精白米 たけのこごはんのもと	五目うどん うどん 塩 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	鶏肉の生姜しょうゆかけ 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 土生姜	酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん 白すりごま 白いりごま	

	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	15.2%	28.6%	330	70	5.0	270	0.7	0.6	20	4.1

~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、さつま芋ダイス、さつま芋ペースト		
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。ぜひご覧下さい。