

学校給食だより

4月分


平成28年度

5月分

平成28年度

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える
12 火	牛乳、減量パン ナポリタンスパゲティ 牛肉とエリンギのサルタート	牛乳、ウインナー 牛肉	減量パン、スパゲティ サラダ油、ホールコーン オリーブ油	たまねぎ、にんじん しめじ、ピーマン エリンギ、にんにく
13 水	牛乳、ごはん 治部煮 小松菜の煮びたし	牛乳、鶏肉 平天	ごはん、焼きふ 里いも、片栗粉	しいたけ、たけのこ にんじん、三度豆 大根、こんにやく、小松菜
14 木	牛乳、ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの棒々鶏	牛乳、合ミンチ 豆腐、みそ サラダチキン	ごはん、ごま油 ラー油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、白菜 にら、土しょうが きゅうり、こんにやく寒天
15 金	牛乳、麦ごはん 船場汁 揚げきんぴら	牛乳、さば うすあげ	麦ごはん、さつまいも 天ぷら油、白ごま 小麦粉	大根、にんじん 白ねぎ、青ねぎ 土しょうが、ごぼう
18 月	発酵乳、ごはん ワントンスープ チンジャオロース	発酵乳、焼豚 豚肉	ごはん、ごま油 片栗粉、ワントン皮 サラダ油	ピーマン、たけのこ、青ねぎ にんにく、土しょうが もやし、にんじん たまねぎ、しいたけ
19 火	牛乳、減量パン 蒜山焼きそば 豆腐おかか炒め	牛乳、鶏肉 みそ、豆腐 かつおぶし	減量パン、中華そば サラダ油、ごま油 白ごま	キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、にら りんごビュレ 三度豆、しめじ
20 水	牛乳、ごはん 肉じゃが たこ焼き	牛乳、牛肉 平天	ごはん、じゃがいも サラダ油、天ぷら油 たこやき	にんじん、たまねぎ こんにやく グリーンピース
21 木	牛乳、パン ブラウンチャウダー フルーツミックス	牛乳、豚肉	パン、サラダ油 小麦粉	たまねぎ、にんじん しめじ、パセリ、みかん 黄桃、パインアップル ナタデココ
22 金	牛乳 炊き込みご飯 春野菜のみそ汁	牛乳、うすあげ みそ、鶏肉	アルファ化米 クリスタル	しいたけ、こんにやく にんじん、ごぼう、青ねぎ グリーンピース、春キャベツ 菜の花、たまねぎ、たけのこ
25 月	発酵乳、ごはん くずきりと豚肉の煮物 ちくわの磯辺揚げ	発酵乳、豆腐 豚肉、ちくわ 青のり	ごはん、くずきり 小麦粉、天ぷら油	たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ
26 火	牛乳、減量パン かやくうどん ひじき豆	牛乳、鶏肉 かまぼこ、大豆 うすあげ、ひじき	減量パン、うどん サラダ油	しいたけ、ごぼう 青ねぎ、にんじん こんにやく
27 水	牛乳、ごはん カレーシチュー アスパラサラダ	牛乳、牛肉 粉チーズ ウインナー	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン ホールコーン	たまねぎ、にんじん ブルービュレ グリーンピース、アスパラガス
28 木	牛乳、ライ麦パン わかめスープ 焼きビーフン	牛乳、わかめ 豆腐、豚肉	ライ麦パン、ごま油 白ごま、ビーフン サラダ油	もやし、たまねぎ 青ねぎ、にんじん キャベツ、しいたけ、にら
給食1回あたりの栄養基準量		エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.0g 総エネルギー30%以下	脂肪 35.0mg カルシウム 3.0mg 鉄 170μgRE ビタミンA 0.40mg ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.40mg ビタミンC 2.0mg	
今月の栄養量		635Kcal 22.6g 32.73%	307mg 2.7mg 307μgRE 0.37mg 0.50mg 2.0mg	

(4月分給食回数13回予定)



光あふれる春、元気いっぱいの新1年生を迎えて新しい学年がスタートしました。新しいクラスで食べる給食も、好き嫌いせずに食べましょう。1年生の皆さんは、4月20日から給食が始まります。お楽しみに!!

毎月1回、食育の日献立を実施しています

毎月19日は食育の日です。

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6月までは、「日本の郷土料理について知ろう」というテーマで、7月からは、テーマがかわります。

食育の日献立の紹介

★4月の郷土料理（19日実施予定）
「岡山県の蒜山焼きそば」

★5月の郷土料理（19日実施予定）
「千葉県のおいしのが焼き」

給食費月額

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

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承下さい。

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える
2 月	牛乳、ごはん みそけんちん汁 鶏肉の唐揚げ	牛乳、うすあげ みそ、豆腐 鶏肉	ごはん、里いも 片栗粉、天ぷら油	にんじん、小松菜、白ねぎ ごぼう、こんにやく 大根、土しょうが
6 金	牛乳、鮭ピラフ オニオンスープ ウインナー	牛乳、鮭フレーク 鶏肉、ウインナー	アルファ化米 クリスタル サラダ油	にんじん、グリーンピース たまねぎ、エリンギ しめじ、ほうれん草
9 月	牛乳、ごはん 酢豚 フルーツ杏仁	牛乳、牛乳寒天 豚肉	ごはん、サラダ油 片栗粉、天ぷら油	にんじん、ピーマン、土しょうが 干しいたけ、たけのこ、たまねぎ みかん、黄桃、パインアップル
10 火	牛乳、減量パン ほうれん草の豆乳スパゲティ シンプルサラダ	牛乳、ベーコン 豆乳	減量パン、スパゲティ 小麦粉、サラダ油 ホールコーン	たまねぎ、ほうれん草 しめじ、にんじん キャベツ、きゅうり
11 水	発酵乳、ごはん とりすき 甘辛ピーマン	発酵乳、鶏肉 豆腐、平天	ごはん、焼きふ サラダ油、白ごま	白菜、たまねぎ、にんじん 白ねぎ、こんにやく、しいたけ えのきたけ、青ねぎ、ピーマン
12 木	牛乳、パン 野菜の洋風煮 アスパラとツナのチーズ焼き	牛乳、ウインナー マグロオイル漬 プロセスチーズ	パン、じゃがいも ホールコーン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ アスパラガス
13 金	牛乳、ごはん 田舎汁 高野豆腐とえんどう豆の煮物	牛乳、うすあげ ちくわ、みそ 高野豆腐、鶏肉	ごはん、里いも	しいたけ、ごぼう、にんじん 青ねぎ、こんにやく、しめじ たけのこ、えんどう豆
16 月	牛乳、ごはん 厚揚げの和風煮 ちくわとごぼうのきんぴら	牛乳、牛肉 ちくわ、豚肉 厚揚げ	ごはん、白ごま ごま油	にんじん、しいたけ、白菜 たけのこ、土しょうが 三度豆、ごぼう、こんにやく
17 火	牛乳、チーズパン 味噌うどん いそ煮	牛乳、豚肉、みそ かまぼこ、ひじき 大豆、鶏肉、うすあげ	チーズパン、うどん サラダ油	しいたけ、大根 青ねぎ、にんじん
18 水	牛乳、ごはん カレーシチュー コロコロサラダ	牛乳、牛肉 粉チーズ ウインナー	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン、ホールコーン	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり ブルービュレ
19 木	牛乳、麦ごはん 吉野煮 いわしのさんが焼き	牛乳、ミートボール いわし	麦ごはん 片栗粉、サラダ油	しめじ、白菜 たまねぎ、にんじん 青ねぎ
20 金	牛乳 チャーハン 汁ビーフン	牛乳、豚肉 えび ボンレスハム	アルファ化米、クリスタル ホールコーン、サラダ油 ビーフン、ごま油	にんじん、青ねぎ、にら たまねぎ、土しょうが にんにく、しいたけ
23 月	牛乳、ごはん 若竹煮 鶏肉の照り煮	牛乳、豆腐 鶏肉、わかめ	ごはん、サラダ油 片栗粉	たけのこ、しめじ 青ねぎ、土しょうが 白ねぎ、にんじん
24 火	牛乳、減量パン しょう油ラーメン もやしとにらの炒め物	牛乳、豚肉 焼豚	減量パン、中華そば サラダ油、ごま油	ヤングコーン、青ねぎ、にら にんじん、たまねぎ、にんにく 土しょうが、太もやし
25 水	牛乳、ごはん 親子丼《卵除去可能》 きゅうりの酢の物	牛乳、鶏肉、たまご かまぼこ、わかめ ちりめんじゃこ	ごはん、じゃがいも サラダ油	たまねぎ、にんじん たけのこ、青ねぎ しいたけ、きゅうり
26 木	牛乳、パン ABCスープ 白身魚のフライ	牛乳 ボンレスハム 白身魚	パン、マカロニ サラダ油、天ぷら油	にんじん、キャベツ ほうれん草 たまねぎ
27 金	牛乳、ごはん キムチチゲ 焼豚とエリンギの炒め物	牛乳、豚肉 豆腐、焼豚	ごはん、サラダ油 ホールコーン ごま油	白菜、白菜キムチ、太もやし、にら にんじん、にんにく、しめじ パプリカ、たまねぎ、エリンギ
30 月	牛乳、ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 切り干し大根の煮物	牛乳、豚肉 ちくわ、うすあげ 鶏肉	ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ 三度豆、こんにやく 切り干し大根
31 火	牛乳、減量パン ミンチときのごスパゲティ ハムサラダ	牛乳、合ミンチ ボンレスハム	減量パン、スパゲティ オリーブ油 ホールコーン	にんじん、たまねぎ、パセリ しいたけ、しめじ、エリンギ にんにく、きゅうり、キャベツ
給食1回あたりの栄養基準量		エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.0g 総エネルギー30%以下	脂肪 35.0mg カルシウム 3.0mg 鉄 170μgRE ビタミンA 0.40mg ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.40mg ビタミンC 2.0mg	
今月の栄養量		608Kcal 23.3g 29.59%	316mg 2.3mg 308μgRE 0.40mg 0.51mg 2.1mg	

(5月分給食回数19回予定)

学校給食だより

平成28年度

6月分

平成28年度

7月分

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1 水	牛乳、ごはん のっぺい汁、さばのしょうが煮	牛乳、さば 鶏肉、うすあげ	ごはん、片栗粉 里いも	土しょうが、大根 にんじん、しいたけ 青ねぎ
2 木	牛乳、パン テジブルコギ、もやしの煮物	牛乳、焼豚 豚肉	パン、サラダ油 くずきり、白ごま ごま油	太もやし、三度豆、土しょうが たまねぎ、にんじん、にんにく、白ねぎ キャベツ、ピーマン、エリンギ たけのこ、にら、りんごビュレ
3 金	牛乳、チキンライス マカロニスープ、オムレツ	牛乳、鶏肉 ベーコン、オムレツ	アルファ化米、クリスタル ホールコーン、サラダ油 じゃがいも、シェルマカロニ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、ほうれん草
6 月	牛乳、ごはん 豚肉と厚揚げの中華煮 ハムとチンゲンサイの炒め物	牛乳、豚肉 厚揚げ ボンレスハム	ごはん、片栗粉 ホールコーン サラダ油	たけのこ、にんじん、大根 三度豆、チンゲンサイ 太もやし、土しょうが
7 火	牛乳、減量パン ちゃんごうどん、五目大豆	牛乳、うすあげ ちくわ、大豆 鶏肉、角昆布	減量パン、サラダ油 うどん	白菜、白ねぎ ごぼう、にんじん 干しいたけ、こんにゃく
8 水	牛乳、ごはん カレーシチュー フルーツミックス	牛乳、牛肉 粉チーズ	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブルーベリー、みかん、黄桃 パインアップル、ナタデココ
9 木	牛乳、メープルパン わかめスープ、焼きビーフン	牛乳、わかめ、豆腐 豚肉、いか	メープルパン、ごま油 白ごま、ビーフン サラダ油	もやし、たまねぎ、青ねぎ たけのこ、にんじん、にら エリンギ、土しょうが
10 金	発酵乳、ごはん 鶏大根 手作りふりかけ（大豆の華）	発酵乳、鶏肉 ちくわ、大豆の華 かつおぶし	ごはん、里いも サラダ油、片栗粉 白ごま	大根、にんじん 三度豆、こんにゃく、 土しょうが、乾燥大根葉
13 月	牛乳、ごはん 肉団子の煮物、さわらの塩焼き	牛乳、ミートボール さわら	ごはん、サラダ油	しいたけ、たけのこ たまねぎ、にんじん こんにゃく、青ねぎ
14 火	牛乳、減量パン チャンポンメン 焼豚とエリンギの炒め物	牛乳、豚肉 えび、焼豚	減量パン、中華そば サラダ油、ホールコーン ごま油	にんにく、土しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、青ねぎ エリンギ、しめじ、パプリカ
15 水	牛乳、麦ごはん すき焼き、甘辛ピーマン	牛乳、牛肉 豆腐、平天	麦ごはん、焼きふ サラダ油、白ごま	白菜、たまねぎ、えのきたけ 青ねぎ、白ねぎ、こんにゃく ピーマン、にんじん
16 木	牛乳、ごはん ワンタンスープ、ユーリンチー	牛乳、焼豚 鶏肉	ごはん、サラダ油 ワンタン皮、片栗粉 天ぷら油、ごま油	もやし、にんじん、たまねぎ たけのこ、青ねぎ、白ねぎ 土しょうが
17 金	牛乳、かてめし けんちん汁、鶏肉の照り焼き	牛乳、豚肉、鶏肉 うすあげ、豆腐	アルファ化米、クリスタル 里いも	しいたけ、大根、にんじん ごぼう、グリーンピース こんにゃく、青ねぎ
20 月	牛乳、ごはん 麻婆豆腐、きゅうりの棒々鶏	牛乳、合ミンチ、豆腐 みそ、サラダチキン	ごはん、ごま油 ラー油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、白菜 にら、土しょうが、きゅうり こんにゃく寒天
21 火	牛乳、減量パン スーパースパゲティー 三色ソテー	牛乳、鶏肉 ボンレスハム	減量パン、スパゲティー サラダ油、ホールコーン	たまねぎ、にんじん しめじ、パセリ エリンギ、えだまめ
22 水	発酵乳、ごはん 冬瓜のすまし汁 豚肉のしょうが焼き	発酵乳、うすあげ かまぼこ、豆腐 豚肉	ごはん、サラダ油	とうがん、青ねぎ にんじん、キャベツ 土しょうが
23 木	牛乳、パン ポトフ、ミンチカツ	牛乳、ウインナー ミンチカツ	パン、じゃがいも 天ぷら油	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ
24 金	牛乳、ごはん 治部煮、和風炒め	牛乳、鶏肉、平天 ちりめんじゃこ	ごはん、焼きふ、片栗粉 サラダ油、白ごま	しいたけ、たけのこ、三度豆 にんじん、大根、たまねぎ 小松菜、こんにゃく
27 月	牛乳、ごはん 豚丼、わかめの酢の物	牛乳、豚肉 わかめ、まぐろ水煮	ごはん	たまねぎ、にんじん、しめじ 白菜、たけのこ、こんにゃく 白ねぎ、きゅうり
28 火	牛乳、減量パン きざみうどん、ひじきの炒り煮	牛乳、鶏肉、ひじき うすあげ、ちくわ	減量パン、うどん サラダ油	ごぼう、にんじん 青ねぎ
29 水	牛乳、ごはん 八宝菜《卵除去可能》、春巻	牛乳、豚肉、えび いか、うずらたまご 春巻	ごはん、サラダ油、片栗粉 ごま油、天ぷら油	たまねぎ、にんじん、白菜 チンゲンサイ、土しょうが たけのこ
30 木	牛乳、パン 豆乳チャウダー チキンのトマトソース煮	牛乳、ベーコン 豆乳、鶏肉	パン、ホールコーン サラダ油、小麦粉 オリーブ油、じゃがいも	しめじ、たまねぎ ほうれん草、にんにく トマト

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 640Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 350mg	カルシウム 3.0mg	鉄 170μgRE	ビタミンA 0.40mg	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 2.0mg	ビタミンC
今月の栄養量	625Kcal	24.2g	32.30% 総エネルギー 30%以下	305mg	2.15mg	301μgRE	0.41mg	0.53mg	19mg

(6月分給食回数22回予定)

食中毒にご注意

梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して食中毒が発生しやすくなる時期です。食中毒を予防するために、次の3つの基本的な衛生習慣を守りましょう。

1. 食中毒菌を「つけない」
食品や手、調理器具はよく洗いましょう
2. 食中毒菌を「増やさない」
料理後の食品は、早く食べましょう。食品を保存する時は、冷蔵庫で保存しましょう
3. 食中毒菌を「やっつける」
加熱する食品は、中心まで十分に加熱しましょう



よくかんで食べていますか?

最近、やわらかい食べ物が多く、「かむことが苦手」という人が増えています。口の中の健康はからだの健康につながります。給食ではよく噛んで食べることを取り上げ、7月から食育の日のテーマを「かみかみ献立」にしました。よく噛んで食べる習慣がつかますように。

- ### 食育の日献立の紹介
- ★6月の郷土料理（17日実施予定）
『埼玉県のかてめしとけんちん汁』
 - ★7月のかみかみ献立（15日実施予定）
『キムタクかみかみごはん』

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承下さい。

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		血や肉や骨を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1 金	牛乳 たこ飯 沢煮椀	牛乳、湯だこ 鶏肉 うすあげ	アルファ化米 クリスタル 片栗粉	にんじん、大根 ごぼう、しめじ 青ねぎ、乾燥大根葉
4 月	発酵乳、ごはん くずきりと豚肉の煮物 鮭の塩焼き	発酵乳、豆腐 豚肉 さけ	ごはん くずきり	たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ
5 火	牛乳、メロンパン コーンラーメン もやしとにらの炒め物	牛乳 鶏肉 焼豚	メロンパン、中華そば ホールコーン サラダ油、ごま油	土しょうが、にんにく 太もやし、にら、にんじん たまねぎ、白菜、青ねぎ
6 水	牛乳、パン チリコンカルネ ツナときゅうりのサラダ	牛乳 豚肉 まぐろ水煮	パン、白いんげん豆 じゃがいも、サラダ油 ホールコーン、小麦粉 マーガリン	たまねぎ、にんじん トマト、セロリ、きゅうり トマトビュレ
7 木	牛乳、麦ごはん にゅうめん 豚肉の唐揚げ	牛乳 かまぼこ 豚肉	麦ごはん、そうめん 片栗粉 天ぷら油	白菜、しいたけ にんじん、土しょうが 青ねぎ
8 金	牛乳、ごはん 他人煮《卵除去可能》 いそ煮	牛乳、牛肉 たまご、かまぼこ ひじき、大豆 鶏肉、うすあげ	ごはん じゃがいも サラダ油	たまねぎ、たけのこ 三度豆、にんじん こんにゃく
11 月	牛乳、ごはん カムジャタン フルーツ寒天	牛乳 豚肉	ごはん、じゃがいも 白ごま ごま油	えのきたけ、にんにく みかん、パインアップル 寒天、黄桃、たまねぎ にんじん、白菜、にら
12 火	牛乳、減量パン ナスとトマトのミートスパゲティー イタリアンサラダ	牛乳 合ミンチ サラダチキン	減量パン スパゲティー オリーブ油	パプリカ、なす、たまねぎ ピーマン、トマト にんにく、パセリ キャベツ、きゅうり
13 水	発酵乳、ごはん 夏野菜の味噌汁 ゴーヤチャンプルー	発酵乳、ちくわ みそ、豚肉 豆腐、かつおぶし	ごはん ホールコーン ごま油、白ごま	とうがん、しいたけ かぼちゃ、ごぼう にんじん、青ねぎ ゴーヤ、たまねぎ
14 木	牛乳、ごはん カレーシチュー ウインナーと枝豆のソテー	牛乳、牛肉 粉チーズ ウインナー	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉 マーガリン ホールコーン	たまねぎ、にんじん グリーンピース、えだまめ ブルーベリー
15 金	牛乳 キムタクかみかみごはん 中華スープ、にらまんじゅう	牛乳、豚肉、豆腐 ボンレスハム にらまんじゅう	アルファ化米 クリスタル、白ごま ごま油、サラダ油	たまねぎ、にんじん 青ねぎ、白菜キムチ にら、しいたけ、たくあん

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 640Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 350mg	カルシウム 3.0mg	鉄 170μgRE	ビタミンA 0.40mg	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 2.0mg	ビタミンC
今月の栄養量	620Kcal	23.7g	29.29% 総エネルギー 30%以下	310mg	2.5mg	292μgRE	0.46mg	0.49mg	26mg

(7月分給食回数11回予定)