



日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなは ほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	食品 と はたらき			調味料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
7 (木)			おさつパン	おさつパン				623
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.3
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん、ソテーオニオン	コンソメ、しお	24.4
			とりにくのからあげ	なたねあぶら	とりにく		からあげこ	2.7
8 (金)			きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	きりぼしだいこん、にんじん、チンゲンさい	しょうゆ	630
	■		かやくごはん	<b>ごはん</b> <small>せんなんしてとれました</small>		かやくごはんのもと		26.6
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.0
			わかたけじる <small>ほねにちゅういしてたべましょう</small>	かたくりこ	とうふ、 <b>なまわかめ</b>	<b>たけのこ</b> 、だいこん、にんじん、 <b>あまねぎ</b>	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、さけ、しお	2.5
11 (月)			さわらのてりやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら <small>せんなんしてとれました</small>		しお、しょうゆ、みりん、さけ	614
	■		じゃがいものそぼろに	じゃがいも、ごまあぶら、なたねあぶら、さとう	とりひきにく	グリーンピース、しろねぎ、つちしょうが	とりガラスープ、しょうゆ	21.2
			ごはん	<b>ごはん</b> <small>せんなんしてとれました</small>				16.1
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
12 (火)			チキンカレー	じゃがいも、はちみつ、なたねあぶら	とりにく	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、ブロッコリー	アレルギーフリーカレーフレーク、ウスターソース、のうこうソース、とりガラスープ、トマトケチャップ	582
	■		コーンのスープにみかんのかんづめ	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	25.7
			コッペパン	コッペパン				18.5
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7
13 (水)			ビーフンスープ	ピーフン、なたねあぶら	ぶたにく	キャベツ、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん、もやし	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	662
	■		ホキのトマトソースがけ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ホキE		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	24.0
			いちごジャム(1ふくら)	ジャム(いちご)				17.6
			ちらしずし	<b>ごはん</b> <small>せんなんしてとれました</small>	ちらしずしのもと	ちらしずし		2.8
14 (木)			たまねぎのかきあげ(1こ)	さつまいも、なたねあぶら、かたくりこ、こむぎこ	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、 <b>たまねぎ</b> 、 <b>あまねぎ</b>	しお	664
	■		コッペパン	コッペパン				28.5
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.5
			チリビーンズ	しろいげんまめ、さとう、なたねあぶら	だいた、ぶたひきにく	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、ブロッコリー、にんにく、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、トマトピューレ、のうこうソース、しょうゆ	2.0
15 (金)			わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	<b>たまねぎ</b> 、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、しお	608
	■		おいわいクレープ(1こ)	おいわいクレープ(いちご)				20.5
			ごはん	<b>ごはん</b> <small>せんなんしてとれました</small>				15.8
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
18 (月)			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも	サンバーグ	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、 <b>ごまつば</b> 、 <b>あまねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	630
	■		てりやきハンバーグ(1こ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ひじき	<b>うめぼし</b> <small>せんなんしてとれました</small>	しょうゆ、みりん、さけ	24.7
			うめひじき	ごま、さとう	ひじき		かつおだし、しょうゆ、みりん	21.7
			ごはん	<b>ごはん</b> <small>せんなんしてとれました</small>				2.4
19 (火)			なめこじる	さとう	あつあげ、わかめ、みそ	<b>たまねぎ</b> 、なめこ、はくさい	けずりぶし、みりん	651
	■		さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	20.8
			あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	<b>ごまつば</b> 、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	20.9
			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				3.2
5月 (火)			アシドミルク	アシドミルク(いちご)				651
	■		コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	<b>たまねぎ</b> 、とうもろこし、にんじん、 <b>あまねぎ</b> 、つちしょうが、ぶなしめじ	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	20.8
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	20.9
			きりぼしだいこんのサラダ	エッグゲア、さとう			きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	3.2

ざいりょう にゆうたう ないよう へんこう りょうしゆくだ  
材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。

5 月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	628	23.5	20.4	2.3	309	2.9	140	0.33	0.34	18	3.8
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

給食費について

給食費に未納が発生した場合は、食材費に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

5月の給食目標  
食べものの働きを知ろう!

