
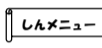
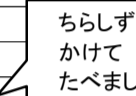
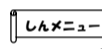
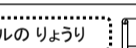
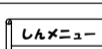
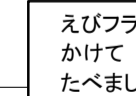
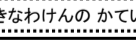


日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう		食品 と はたらき			調味料 など ()は、下処理で使用します。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
(水)	1	■	コッペパン ぎゅうにゅう		コッペパン	ぎゅうにゅう			684
			やさいのミートソースに		マカロニ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、グリーンピース、ダイズトマト	トマトピューレ、ウスターソース、とりだし トマトケチャップ、とりガラスープ とんこつスープ、のうこうソース	23.7
			あげじゃがのあまから		じゃがいも、なたねあぶら さとう、かたくりこ			しょうゆ	22.4
			もも				おうとうかんづめ		2.4
(木)	2	■	ごはん ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう			590
			かぼちゃのみそしる		じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん あおねぎ	いりこだし、けずりぶし	21.9
			わふうハンバーグ (1こ)		なたねあぶら、さとう かたくりこ	ポークとチキンの ハンバーグ	ソテーオニオンC	しょうゆ、みりん、さけ、す	15.0
			にまめ		きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお	2.0
(金)	3	■	ちらしずし ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう		ちらしずしのもと	650
			ぶたにくとはくさいのちゅうかに		はるさめ、ごまあぶら	あつあげ、ぶたにくJ はながたかまぼこ	はくさい、たまねぎ、たけのこ チンゲンサイ、厚しいたけ にんじん、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ さけ、くろこしょう、しお	25.6
			チキンナゲット (2こ) ひなあられ (1ふくろ) きざみのり (1ふくろ)		なたねあぶら ひなあられ	チキンナゲット			21.1
			きざみのり (1ふくろ)			きざみのり			3.0
(月)	6	■	ナン ぎゅうにゅう		ナン	ぎゅうにゅう			582
			キャベツのようふうみそしる		じゃがいも	ベーコン、とうふ、みそ	キャベツ 、たまねぎ、にんじん あおねぎ	とりガラスープ、とりだし	29.7
			ドライカレー		さとう、なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	しょうが、たまねぎ、ソテーオニオンC にんじん、マッシュルーム、にんにく	カレーこ、あかワイン、とりガラスープ とんこつスープ、トマトピューレ、しょうゆ のうこうソース、とりだし	21.1
		★	オムレツ (1こ)		なたねあぶら	オムレツ			2.9
(火)	7	■	ごはん ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう			666
			ちゅうかどんぶり		かたくりこ、なたねあぶら さとう	ぶたにくJ	にんじん、 はくさい 、たまねぎ たけのこ、 キャベツ 、きくらげ 厚しいたけ 、 あおねぎ 、しょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	20.5
			つくねのごまみそがけ (3こ)		なたねあぶら、さとう かたくりこ	つくね、みそ、ごま		みりん、さけ、しょうゆ	20.5
			いちごのケーキ (1こ)		いちごケーキ				2.4
(水)	8	■	ココアパン ぎゅうにゅう		ココアパン	ぎゅうにゅう			632
			カルドベルデ		じゃがいも、なたねあぶら	ウインナーF	ソテーオニオンC、たまねぎ、にんじん キャベツ 、ブロッコリー	こしょう、チキンブイヨン シチューフレーク	23.5
			しろみざかなのバジルフライ (1こ)		なたねあぶら	ホキのバジルフライ			23.3
			えだまめとコーンのスープに		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	2.4
(木)	9	■	さげごはん ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう			612
			ぎゅうにくとわかめのすましじる		かたくりこ	ぎゅうにくJ、とうふ なまわかめ	たまねぎ、ながねぎ、にんじん えのきたけ	だしこんぶ、けずりぶし、かつおだし、しお しょうゆ、さけ	21.7
			さといもコロッケ (1こ)		さといもコロッケ なたねあぶら				18.1
			きりぼしだいこんのいりに		さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	2.6
(金)	10	■	ごはん ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう			625
			みそおでん		じゃがいも、こんにやく さとう	あつあげ、ちくわ、みそ	だいこん 、グリーンピース、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶし	25.1
			にくいため		なたねあぶら	ぎゅうにくW、ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、にら、もやし	やきにくのたれ、しお、こしょう	15.9
			プチトマト (1こ)				プチトマト		2.1
			あじつけのり (1ふくろ)			あじつけのり			
(月)	13	■	メープルパン ぎゅうにゅう		メープルパン	ぎゅうにゅう			616
			ワンタンスープ		ワンタンのかわ なたねあぶら	ぶたにくJ	キャベツ 、たまねぎ、にんじん、もやし にら	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、とりだし、しお こしょう	24.9
			えびフライ (1び)		なたねあぶら	えびフライ			24.9
			タルタルソース (1ふくろ)		ノンエッグタルタル				2.7
			にんじんシリシリ		なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	
(火)	14	■	ごはん ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう			654
			やさいとミンチのカレー		じゃがいも、なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 セロリ ブロッコリー	とりガラスープ、カレーフレークS カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ	22.2
			チキンウインナー (3ぼん)		なたねあぶら	チキンウインナー			20.1
			ゼリー (1こ)		ゼリー(みかん)				2.1

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) しじつ(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のえる 緑(みどり)のなかま			
15 (水)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				635	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、 キャベツ ブロッコリー、 たけのこ	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけしお		22.7
			みそカツ(1こ)	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W、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		23.4
			ごぼうサラダ	さとう、マヨドレ		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)		3.7
		ミルメーク(1ふくら)	ミルメーク(コーヒー)						
17 (金)	スプーンなし		ごはん	ごはん				650	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	とりにく、とうふ、みそ	だいこん 、にんじん、たまねぎ	かつおだし、けずりぶし		24.7
	ヒ		さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ		22.4
		やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ 、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	2.4		
21 (火)			ごはん	ごはん				690	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、しょうゆ デミグラスソース、のうこうソース、とりだし とりガラスープ、とんこつスープ		21.2
			れんこんフライ(1こ)	こむぎこ、パンこ なたねあぶら		れんこん	しお		18.7
		パイナップル			パイナップル		1.9		
22 (水)			コッペパン	コッペパン				602	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			だいこんのちゅうかスープ	かたくりこ	とうふ	だいこん 、たけのこ、にんじん、しめじ とうもろこし、 あおなご 、しいたけ しょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ		21.2
			やきぎょうざ(2こ)	なたねあぶら、さとう	ぎょうざF		す、しょうゆ		26.2
			やきそば	スパゲティ、さとう なたねあぶら	ぶたにくJ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、もやし	のうこうソース、ウスターソース、ガラスープ とりガラスープ、しお、こしょう		2.4
	■	チョコクリーム(1ふくら)	チョコクリームM						
23 (木)			ごはん	ごはん				706	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくじゃが	じゃがいも、いとこんにやく おつゆふ、なたねあぶら さとう	ぎゅうにくJ ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、しょうゆ		24.0
			いかのてんぷら	なたねあぶら	いかのてんぷら				22.0
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ		1.9

3 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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量(中学年 平均)	640	23.5	21	2.5	297	2.5	238	0.34	0.35	20	3.9
学校給食 摂取基準(※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5 未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準(全国的な平均値)

新メニューの紹介

8日(水) 『カルドベルデ』

ポルトガルで食べられているポターージュです。
ポルトガルではケールという緑の濃いキャベツに似た野菜を使用しますが、給食ではキャベツを使用します。
ポルトガル語で「カルド」はスープ類、「ベルデ」は緑という意味です。



15日(水)は、「卒業祝い献立」です。
6年生のみなさん、小学校での最後の給食を友達や先生と楽しんでください。

<お知らせ>

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付させていただくアレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧ができます。

ちさん ちしよ

地産地消とは?



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。
泉南市から20km圏内の産地のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、ふたじで掲載しています。

