



日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名	食品と はたらき			調味料 など	ちゅうがくねんのえいようか
				エネルギーのもとになる	からだをつくるのもとになる	からだのちょうしをととのえる		
			黄(き)のなかま	赤(あか)のなかま	緑(みどり)のなかま	()は、下処理で使います。		
1 (金)			ちらしずし	ごはん	ちらしずしのもと			601
		■	ぎゅうにゅう	かたくりこ	ぎゅうにゅう			23.7
			すましじる	なたねあぶら、さとう	さわら		けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	15.2
			さわらのてりやき(1きれ)	かたくりこ			しお、しょうゆ、みりん、さけ	2.7
			ほうれんそうのおひたし	さとう		ほうれんそう、はくさい、しめじ	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	
		さんしょくゼリー(1こ)	さんしょくゼリー					
4 (月)			コッペパン	コッペパン				626
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.8
			はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しめじ、あおねぎ、つちしょうが	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	28.8
		■	アジフライ(1きれ)	なたねあぶら、かたくりこ	アジフライ		のうこうソース、ウスターソース	2.5
			ウインナーとじゃがいものトマトに	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ウインナーF	ソテーオニオン、トマトかん	トマトケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	
	■	チョコクリーム(1ふくろ)	チョコクリームM					
5 (火)			ごはん	ごはん				615
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.3
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、いとこんにやく、おつゆふ、さとう、なたねあぶら	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、みりん、しょうゆ	18.9
		★	オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			1.9
		もやしとわかめのちゅうかサラダ	なたねあぶら	なまわかめ、ハムF	もやし	しお、ちゅうかドレッシング		
6 (水)			ココアパン	ココアパン				661
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.1
			カレーラーメン	ラーメン、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、あおねぎ	カレーフレークN、ガラスープ、とりガラスープ、とりだし、しょうゆ	24.1
			こまつなとコーンのソテー	さとう、なたねあぶら		こまつな、とうもろこし	しお、コンソメ	2.6
		ブルーベリータルト	ブルーベリータルト					
7 (木)			ごはん	ごはん				671
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.2
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	19.8
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、かたくりこ、なたねあぶら、さとう	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	1.9
			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	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	
		あじつけのり(1ふくろ)		あじつけのりS				
8 (金)	ス		ごはん	ごはん				614
	プ	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.9
	ー		かぶのみそじる		とうふ、みそ	かぶ、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	20.9
	ん	■	さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さば	うめぼし、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん	3.4
	な		しろなのたいたん	さとう	あぶらあげ	しろな、こまつな	かつおだし、しょうゆ、みりん	
		やさいふりかけ			ふりかけ(やさい)			
11 (月)			アップルパン	アップルパン				624
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.1
			ポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー	コンソメ、しお、しょうゆ	24.8
			チキンなんばん(1きれ)	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す	2.5
			タルタルソース(1ふくろ)	ノンエッグタルタル				
		おうとうのかんづめ			おうとうのかんづめ			
12 (火)			べにぎごはん	ごはん	べにぎごはん			604
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.9
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	16.6
			ぶたキムチ	ねりごま、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら	ぶたにく	にんじん、ニラ、キムチ、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、コチュジャン、しお、こしょう	2.5
		ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、しお		
13 (水)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				694
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.2
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ブロッコリー、しめじ、あおねぎ、つちしょうが	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	27.8
			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	ポークとチキンのハンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	3.0
		■	キャベツのサラダ			キャベツ、にんじん	しお、ごまドレッシング	
		ヨーグルト(1こ)		ヨーグルト(てつり)YO				
14 (木)			ごはん	ごはん				657
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.9
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、セロリ	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	20.1
			ヒレカツ(1こ)	なたねあぶら	ヒレカツ			1.8
		いちご(1こ)			いちご			
18 (月)			メープルパン	メープルパン				654
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.9
			ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、トマトかん	のうこうソース、ウスターソース、トマトピューレ、コンソメ、しお、トマトケチャップ、こしょう	21.7
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら	れんこん		しお、からあげこ	2.2
		おこめのパバロア(1こ)	おこめのパバロア					



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、下処理で使います。	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	からだをつくるのもとになる 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		
19 (火)			ごはん	ごはん				552
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			わかめスープ	かたくりこ	ひまわかれ、とうふ	にんじん、たけのこ、たまねぎ、えのきたけ、つちしょうが	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
			ビビンバ	なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにく	にんにく	しょうゆ、さけ、コチュジャン	16.5
		ナムル	ごまあぶら、さとう、ごま		もやし、にんじん、ほうれんそう、ぜんまい	しょうゆ	1.8	
20 (水)			コッペパン	コッペパン				672
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポークビーンズ	いんげんまめ、さとう、なたねあぶら	だいた、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ、しいたけ	デミグラスソース、コンソメ、ハヤシブレイク、トマトピューレ、のうこうソース	30.1
			しろみざかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	ホキ		カレーこ、しお、こしょう	25.8
			きりぼしだいこんのサラダ	さとう、エッグケア		きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	しょうゆ、かつおだし	2.9
		いちごジャム(1ふくろ)	いちごジャム					

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

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)	634	23.9	21.6	2.4	339	2.8	189	0.33	0.36	20	4.0
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

(※) 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)

きょうだい こんだて

しょうがっこうと中学校で同じメニューがある日に、左記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)

ちさんちしょう 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いいます。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、太字で掲載しています。



3月の給食目標 「1年間を振り返ろう」

この1年間をふりかえり、給食時間の過ごし方はどうだったでしょうか。自分自身で見直してみましょう。

<p>食事の前には、きれいに手を洗いましたか?</p>	<p>みんなで協力して給食の準備ができましたか?</p>	<p>よい姿勢で食べましたか?</p>
<p>よくかんで食べましたか?</p>	<p>好き嫌いせずに何でも食べましたか?</p>	<p>感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができましたか?</p>

ひなまつり 3月1日(金)はひなまつりこんだてです。3月3日はひな祭りです。ひな祭りには、ひし餅、はまぐりのうしお汁、ひなあられや白酒、ちらし寿司などを食べる習慣があります。

<p>ちらし寿司</p> <p>ちらし寿司には、多くの具が入っています。これには、「生涯、食べ物に困らないように」という両親からの願いが込められています。また、混ぜ込む具には縁起のいいものが多く使われています。</p> <p>れんこん</p> <p>れんこんは、見通しがきく、仕事がかんたんになるようにという願いが込められています。</p>	<p>ひし餅</p> <p>ひし餅は、子どもの健康と成長を願って食べられています。また、三色と色が重なる順番にも意味が込められています。</p> <p>緑：健康、大地 白：清浄、雪 赤：魔除け、桃</p> <p>「雪の下には新芽が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている」ということを表しています。</p>
---	--

給食には、ちらし寿司と三色ゼリーが出ます。ちらし寿司や三色に込められた意味を知り、春の訪れを感じながら食べましょう。

ペロリンピックの結果発表

ペロリンピックにご協力いただきありがとうございました。どのクラスもとてもよく頑張ってくれていて感心しました。給食は、みなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えて作っています。これからもしっかりと食べて元気に過ごしてください。

金賞

- 新家小学校 2年生・4年生
- 信達小学校 5年生
- 西信達小学校 6年生
- 雄信小学校 1年生・2年生・5年生
- 一丘小学校 2年生
- 砂川小学校 6年生
- 鳴滝小学校 2年生・5年生・6年生

銀賞

- 一丘小学校 4年生

銅賞

- 一丘小学校 1年生・3年生
- 樽井小学校 2年生

特別賞

- 新家小学校 2-A・4-A
- 信達小学校 1-2・1-3・2-1・4-1・4-3
5-1・5-2・5-3・6-1・6-2・6-4
- 西信達小学校 5-雪・6-雪・6-月
- 樽井小学校 1-3・2-2・2-3・3-1・4-1・4-3・6-1
- 雄信小学校 1-A・2-A・5-A
- 一丘小学校 1-1・2-1・4-2・6-1
- 砂川小学校 2-3・3-1・4-2・5-1・6-1・6-2・6-3
- 鳴滝小学校 2-月・2-雪・3-月・5-月・6-月

いつも食卓ピカピカ。給食は残しませんくま!

3月のこんだてから

わかめ

3月5日(火) 「もやしとわかめの中華サラダ」
3月19日(火) 「わかめスープ」
泉南市の岡田浦でとれたわかめを使っています。地元でとれたわかめを味わって食べてください。

いちご

3月14日(木) 「いちご」
いちごにはビタミンCが豊富に含まれており、かぜを予防したり、皮膚を健康に保つなど、体の調子をととのえてくれます。

卒業おめでとう!
卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

(問合せ先)
学校給食センター
☎ : 072-484-1389