



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	しょくひん 食品 と はたらき			ちよう み りよう 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) たんぱくしつ(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とのえる 緑(みどり)のなかま			
2 (月)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう		639		
			マーボー豆腐	さとう、ごまあぶら、かたくりこ、 なたねあぶら	とりひきにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b> 、にんにく、 グリーンピース、ほししいたけ、つちしょうが	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、ガラスープ、 しょうゆ	22.2	
			さといものふくめに にんじんシリシリ	さといも、さとう なたねあぶら		にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし	19.9 2.5	
			ちらしずし ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう	ちらしずしのもと		607	
3 (火)			すましじる	かたくりこ	とうふ、わかめ、 かまぼこ(はな)	<b>だいごん</b> 、たまねぎ、にんじん	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	23.4	
			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		しお、しょうゆ、みりん、さけ	15.2	
			ほうれんそうのおひたし さんしょくゼリー(1こ)	さとう さんしょくゼリー		<b>ほうれんそう</b> 、はくさい、しめじ	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	2.8	
			パンズパン(きりめいり) ぎゅうにゅう	パンズパン	ぎゅうにゅう			636	
4 (水)			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、ブロッコリー、 セロリ	コンソメ、しお	21.8	
			みそかつ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう、 かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	25.3	
			もやしのサラダ			もやし、 <b>ごまつな</b> 、にんじん	しお、ドレッシング(ごま)	2.9	
5 (木)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう		653		
			さつまじる	さつまいも	とうふ、みそ	<b>だいごん</b> 、にんじん、たまねぎ、 <b>あおねぎ</b>	かつおだし、けずりぶし	23.4	
	■		さばのこぼし(1きれ) ひじきのいりに	さとう さとう、なたねあぶら	さば ひじき、あぶらあげ	つちしょうが、 <b>うめぼし</b> せんなんして とれました	しょうゆ、さけ、みりん かつおだし、しょうゆ	22.3 3.1	
			おさつパン ぎゅうにゅう	おさつパン	ぎゅうにゅう			655	
6 (金)			ツナとほうれんそう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、 <b>ほうれんそう</b> 、ブロッコリー、トマトかん	のうこうソース、ウスターソース、コンソメ、ローリエ、 トマトピューレ、トマトケチャップ、こしょう、しお	23.6 22.4	
			チキンウインナー(2ほん) みかんのかんづめ	なたねあぶら	チキンウインナー			2.3	
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			625	
9 (月)			チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ、 にんにく	カレーフレークS、カレーフレークN、 とりガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、 トマトケチャップ、はちみつ	19.1	
			コーンのスープに ぶどうゼリー(1こ)	さとう ゼリー(ぶどう)N		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	17.4 1.7	
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			619	
			しらたまだんごじる ごぼうのからあげ ぎゅうにくのいためもの	しらたまだんご、さといも こむぎこ、なたねあぶら なたねあぶら、さとう	あぶらあげ ぎゅうにく	<b>だいごん</b> 、にんじん、 <b>あおねぎ</b> ごぼう たまねぎ、もやし	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん しお、からあげこ、(す) やきにくのたれ、しお、こしょう、しょうゆ	20.6 15.6 1.8	
11 (水)	■		コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう			589	
			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、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	コンソメ、しお	19.5	
	★		オムレツのきのこソースがけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	オムレツ	ソテーオニオン、えのきたけ、しめじ	デミグラスソース、のうこうソース、コンソメ、 トマトケチャップ	24.8	
	■		いちご(1こ) チョコクリーム(1ふくろ)			いちご チョコクリーム		2.3	
12 (木)	■		べにざけごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう	べにざけフレーク		621	
			わかめうどん	うどん	あぶらあげ、 <b>なまわかめ</b>	たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ、 こんぶだし	26.4	
			ぶたキムチ	さとう、ねりごま、ごまあぶら、 なたねあぶら	ぶたにく	<b>せんなんして とれました</b>	にら、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	16.9
			ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ	2.7	
13 (金)	■		メープルパン ぎゅうにゅう	メープルパン	ぎゅうにゅう		650		
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、かぶ、 ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	24.7	
			しろみざかなのムニエル(1きれ) きりぼしだいごんのサラダ	こむぎこ、なたねあぶら さとう	ホキY		カレーこ、しお、こしょう しょうゆ、かつおだし、エッグケア	23.7 2.9	
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			610	
16 (月)	■		なめこじる ヒレカツ(1こ)		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、みりん	24.9	
			もやしとニラのいためもの しそかつおふりかけ(1ふくろ)	なたねあぶら、かたくりこ なたねあぶら	ヒレカツ ちくわ	もやし、ニラ、にんじん、 <b>キャベツ</b>	のうこうソース、ウスターソース ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ	18.0	
					ふりかけ(しおかつお)			2.9	

**きょうだいこんだて**  
しょうがっこう ちゅうがっこう おな  
小学校と中学校で同じメニューがある日に、  
右記のマークを付けています。  
しよくざいようか  
(食材等は変わることがあります。)

**ちさんちしょう**  
じもと  
地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。  
とち た  
大阪府堺市以南の産地のものを地場産として取り扱い、使用予定の場  
合は太字で掲載しています。



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	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる			
17 (火)		■	ごはん	エネルギーのもとになる 黄(き)のななかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のななかま	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のななかま	( )は、下処理で使用します。	656	
			のむヨーグルト	のむヨーグルト				18.1	
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく		ハヤシブレイク、デミグラスソース、 トマトピューレ、のうこうソース、しょうゆ、コンソメ	15.4
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし		しお、ドレッシング(わふう)	1.8
19 (木)		■	ごはん	エネルギーのもとになる 黄(き)のななかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のななかま	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のななかま	( )は、下処理で使用します。	620	
			のむヨーグルト	のむヨーグルト				24.3	
			きょうふうおでん	さといも、さとう	あつあげ、がんもどき、 ちくわ	だいこん、にんじん		みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	15.8
			やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん		しょうゆ、からし	3.0
23 (月)		■	ごはん	エネルギーのもとになる 黄(き)のななかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のななかま	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のななかま	( )は、下処理で使用します。	624	
			のむヨーグルト	のむヨーグルト				20.2	
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、おつゆふ、 なたねあぶら、さとう	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース		さけ、みりん、しょうゆ	16.2
			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	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん		しょうゆ	1.3

※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 <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)	629	22.3	19.2	2.4	322	2.7	172	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

(※) 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)

3月の給食目標 「1年間をふりかえろう」

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。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた



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。

3月3日(火)はひなまつり献立です。



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。

**ちらし寿司**

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」という願いが込められています。また、混ぜ込む具には、れんこん(見通しがきく)などの縁起のいいものが多く使われています。給食のちらし寿司には、れんこん・にんじん・たけのこ・かんぴょう・干しシイタケが入っています。

**ひし餅**

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。  
緑：健康・大地  
白：清浄・雪  
赤：魔除け・桃  
「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。

**わかめ** 3月12日(木)

「わかめうどん」には、泉南市の岡田浦でとれたわかめを使います。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11日(水)

いちごにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪を予防したり、皮膚を健康に保つなど、体の調子を整えてくれます。



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。

<給食費についてのお問い合わせ>

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、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。

(問合せ先)  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389