

月	火	水	木	金
1(Bグループ対応)	2	3(Aグループ対応)	4(Cグループ対応)	5
<p>ジョア(マスカット) 赤</p> <p>ちらしずし 黄</p> <p>米 黄</p> <p>ちらしずしのもと</p> <p>(基本献立) エビカツ (温)</p> <p>エビカツ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごとに入れていきます)</p> <p>(Bグループ) 白身魚のバジルフライ(温)</p> <p>白身魚のバジルフライ(A) 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>菜の花ソテー (温)</p> <p>菜の花 緑 ゆで塩 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 こしょう</p> <p>赤だし (食缶)</p> <p>豆腐 赤 油揚げ 赤 だいこん 緑 なめこ 緑 香ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ</p> <p>ひなまつりゼリー</p> <p>ひし形三色ゼリー 黄</p> <p>ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多く見られます。緑のちは、命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄をはらう力があるとされています。</p> <p>エネルギー (kcal) 744 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 14.2 塩分 (g) 4.2</p>	<p>野菜ジュース 緑 (アレルゲンは、オレンジ・りんごです)</p> <p>雑ごぼん 黄</p> <p>米 黄</p> <p>雑ごぼんのもと</p> <p>ヒレカツ (温)</p> <p>ヒレカツ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごとに入れていきます)</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 塩 こしょう</p> <p>春野菜のみそ汁 (食缶)</p> <p>キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 菜の花 緑 たけのこ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>お祝いクレープ</p> <p>クレープ(お祝い) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 12.3 塩分 (g) 4.2</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>(基本献立) 煮込み風チーズハンバーグ(温)</p> <p>チーズハンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 黄 トマト缶 緑 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩</p> <p>(Aグループ) 煮込み風ハンバーグ(温)</p> <p>ハンバーグ(Y) 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 黄 トマト缶 緑 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩</p> <p>野菜スープ (食缶)</p> <p>ウイナー 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 にんじん 緑 コンソメ 緑 野菜ブイオン 緑 こしょう</p> <p>エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 19.0 脂質 (g) 20.4 塩分 (g) 3.1</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごとに入れていきます)</p> <p>和風スパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 こしょう 黄 粉かつお 黄 しょうゆ 黄</p> <p>フルーツミックス (冷)</p> <p>黄桃缶 緑 パイナップル缶 緑 ダイゼリー(みかん) 黄</p> <p>(基本献立) もやしのみもやし(ごまあり)(冷)</p> <p>もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>(Cグループ) もやしのみもやし(ごまなし)(冷)</p> <p>もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p>タルタルソースはチキン南蛮にかけて食べてください</p> <p>エネルギー (kcal) 977 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 35.5 塩分 (g) 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッペパン 黄</p> <p>ビーフシチュー (食缶)</p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> <p>アメリカンドッグ (温)</p> <p>フランクフルト 赤 米粉のホットケーキミックス 黄 なたね油 黄 ケチャップ&マスタード (小袋) 黄 (ケチャップ&マスタードはクラスごとに入れていきます)</p> <p>キャベツとヨーソンのソテー (温)</p> <p>とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 969 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 33.6 塩分 (g) 5.1</p>
8	9	10(Aグループ対応)	11	12
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>牛肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤</p> <p>さばの梅干菜煮 (温)</p> <p>さば(E) 赤 土生姜 緑 梅肉 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> <p>白玉だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 油揚げ 赤 香ねぎ 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>野菜ゼリー (学校配送)</p> <p>野菜ゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 872 たんぱく質 (g) 32.4 脂質 (g) 26.8 塩分 (g) 3.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 フロッコリー 緑 にんじん 緑 ハム 赤 塩 赤 こしょう 赤 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>卵焼き (冷)</p> <p>彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 25.5 脂質 (g) 25.5 塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>ずき焼き煮 (食缶)</p> <p>牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 香ねぎ 赤 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) 卵焼き (冷)</p> <p>彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p>(Aグループ) チキンウイナー (冷)</p> <p>チキンウイナー 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 903 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 31.6 塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米 黄</p> <p>あんかけラーメン(麺) (温)</p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶)</p> <p>焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p>ふりかけ</p> <p>のりかつおふりかけ 赤 (クラスごとに入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 717 たんぱく質 (g) 21.5 脂質 (g) 18.0 塩分 (g) 2.5</p>	<p>卒業式</p> <p>ご卒業を迎えるみなさん、ご卒業おめでとうございます。仲間と楽しく過ごした給食時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。</p> <p>エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 10.8 塩分 (g) 3.8</p>

3月の献立について



3月1日(月)
「ひな祭り献立」
3月2日(火)
「卒業お祝い献立」

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) μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	823	28.0	22	3.2	290	3.5	204	0.70	0.50	40	3.9
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

地産地消とは?

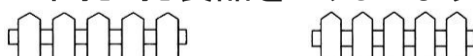


地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

青ねぎ・だいこん
キャベツ・菜の花
ブロッコリー

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

牛乳・乳製品をとりましょう



体により栄養成分いっぱい!

カルシウムの供給源に最適!

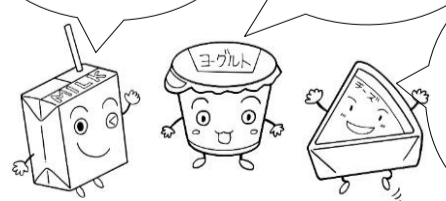
牛乳のヒ・ミ・ツ

- ☆骨や歯を丈夫にする
- ☆高血圧を予防する
- ☆不眠やイライラを解消する

給食でおなじみ
貴重なカルシウム源だよ

乳酸菌の効用
で便秘を防ぐよ

皮膚を健康に保つ
ビタミンAが多いよ





月 15	火 16	水 17(Aグループ対応)	木 18	金 19
<p>アシドミルク 赤</p> <p>菜飯 (黄)</p> <p>米 菜めしのもと</p> <p>肉うどん(類) (温) (黄)</p> <p>うどん</p> <p>ちくわの天ぷら (温) (黄)</p> <p>ちくわ 小麦粉 塩 なたね油</p> <p>肉うどん(汁・具) (食缶) (赤)</p> <p>牛肉 玉ねぎ にんじん 油揚げ 白ねぎ 削り節 だし昆布 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし</p> <p>エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 10.8 塩分 (g) 3.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>さわらのチリソース (温) (赤)</p> <p>さわら 酒 こしょう 片栗粉 なたね油 土生姜 にんにく 白ねぎ 豆板番 トマトケチャップ さとう しょうゆ パプリカ(粉)</p> <p>チンゲン菜のソテー (温) (緑)</p> <p>チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう 中華だし さとう しょうゆ なたね油</p> <p>花型豆腐ハンバーグ (温) (赤)</p> <p>花型豆腐ハンバーグ なたね油 玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ さとう みりん しょうゆ 片栗粉</p> <p>牛ひじきそば (温) (赤)</p> <p>牛ひき肉 芽ひじき なたね油 酒 さとう みりん しょうゆ</p> <p>ユウリンチニ (温) (赤)</p> <p>鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 にんにく 土生姜 白ねぎ さとう しょうゆ 酢 オイスターソース</p> <p>ゆで小松菜 (温) (緑)</p> <p>小松菜 ゆで塩</p> <p>粉ふぎいも (温) (黄)</p> <p>じゃがいも ゆで塩 こしょう</p> <p>おでん (食缶) (赤)</p> <p>鶏肉 だいごん こんにゃく ちくわ がんと(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節</p> <p>豚肉と白菜のスープ (食缶) (赤)</p> <p>豚肉 豆腐 白菜 玉ねぎ 春雨 油揚げ えのき 煮ねぎ なるとかまぼこ 土生姜 鶏だし ガラスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 酒 こしょう 塩</p> <p>ふりかけ (緑)</p> <p>ゆかり (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 798 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 23.9 塩分 (g) 2.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>花型豆腐ハンバーグ (温) (赤)</p> <p>花型豆腐ハンバーグ なたね油 玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ さとう みりん しょうゆ 片栗粉</p> <p>牛ひじきそば (温) (赤)</p> <p>牛ひき肉 芽ひじき なたね油 酒 さとう みりん しょうゆ</p> <p>(基本献立) (食缶) (赤)</p> <p>かき玉汁 卵 豆腐 梅型かまぼこ 玉ねぎ 煮ねぎ だし昆布 削り節 塩 しょうゆ 片栗粉</p> <p>(Aグループ) (食缶) (赤)</p> <p>すまし汁 豆腐 梅型かまぼこ 玉ねぎ にんじん 煮ねぎ だし昆布 削り節 塩 しょうゆ</p> <p>わかめスープ (食缶) (赤)</p> <p>焼き豚 チンゲン菜 わかめ 緑豆春雨 にんじん 玉ねぎ 煮ねぎ 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ</p> <p>エネルギー (kcal) 752 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 19.3 塩分 (g) 2.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ユウリンチニ (温) (赤)</p> <p>鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 にんにく 土生姜 白ねぎ さとう しょうゆ 酢 オイスターソース</p> <p>ゆで小松菜 (温) (緑)</p> <p>小松菜 ゆで塩</p> <p>粉ふぎいも (温) (黄)</p> <p>じゃがいも ゆで塩 こしょう</p> <p>わかめスープ (食缶) (赤)</p> <p>焼き豚 チンゲン菜 わかめ 緑豆春雨 にんじん 玉ねぎ 煮ねぎ 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ</p> <p>エネルギー (kcal) 862 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 28.2 塩分 (g) 2.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>おでん (食缶) (赤)</p> <p>鶏肉 だいごん こんにゃく ちくわ がんと(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) (緑)</p> <p>きゅうり 酢 しょうゆ さとう</p> <p>わらびもち (冷) (黄)</p> <p>わらびもち(K)</p> <p>ふりかけ (緑)</p> <p>野菜ふりかけ (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 15.2 塩分 (g) 3.0</p>

22(Cグループ対応)

生乳 赤

ご飯 黄

米

(基本献立) (食缶) (赤)

チャプチェ(ごまあり)
牛肉
土生姜
にんにく
緑豆春雨
にんじん
たけのこ
玉ねぎ
干しいたけ
ピーマン
なたね油
塩
こしょう
さとう
酒
しょうゆ
白ごま
ごま油

(Cグループ) (温) (赤)

チャプチェ(ごまなし)
牛肉
土生姜
にんにく
緑豆春雨
にんじん
たけのこ
玉ねぎ
干しいたけ
ピーマン
なたね油
塩
こしょう
さとう
酒
しょうゆ

春巻き (温) (赤)

春巻き
なたね油

中華スープ (食缶) (赤)

焼き豚
玉ねぎ
チンゲン菜
にんじん
煮ねぎ
中華だし
酒
しょうゆ
塩
こしょう

エネルギー (kcal) 802
たんぱく質 (g) 24.4
脂質 (g) 23.0
塩分 (g) 3.0

23(Aグループ対応)

生乳 赤

ご飯 黄

米

肉じゃが (温) (赤)

牛肉
酒
じゃがいも
玉ねぎ
にんじん
こんにゃく
グリーンピース
ゆで塩
なたね油
しょうゆ
さとう
みりん
かつおだし
削り節

豆腐とわかめのみそ汁(食缶) (赤)

豆腐
玉ねぎ
にんじん
わかめ
煮ねぎ
だし昆布
削り節
みそ

(基本献立) (温) (赤)

オムレツ
ソテーオニオン
えのき
しめじ
デミグラスソース
濃厚ソース
トマトケチャップ
コンソメ
さとう

(Aグループ) (温) (赤)

チキンナゲット
なたね油
ソテーオニオン
えのき
しめじ
デミグラスソース
濃厚ソース
トマトケチャップ
コンソメ
さとう

エネルギー (kcal) 766
たんぱく質 (g) 29.0
脂質 (g) 17.7
塩分 (g) 3.2

24

修了式

朝食の大切さも考えよう

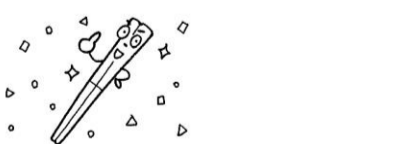
朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。

朝ごはん食べて エネルギー補給 イキイキ運動！ スラスラ勉強！

「朝ごはん食べている」ってホントかな？

近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



基本のはしの持ち方

1 2 3

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

器とはしの取り上げ方

① ② ③ ④

器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。

器の下の左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。

右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。

はしを、左手から外します。

マナー違反に注意！ きれいはし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいはし」といいます。気をつけましょう。

刺しばし 寄せばし 迷いはし ねぶりばし

涙ばし 持ちばし 探りばし はし渡し