



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		
1 (月)		■	ごはん	ごはん				602
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			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、つちしょうが、ほししいたけ	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、しょうゆ、ガラスープ	
			チンゲンさいのいためもの みかんのかんづめ	さとう、なたねあぶら	ベーコン	チンゲンさい、たまねぎ、にんじん みかんかん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	
2 (火)		■	こくとうパン	こくとうパン				593
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			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> 、セロリ、ブロッコリー	コンソメ、しお	
			ミートボール わふうスパゲティ	なたねあぶら、さとう、かたくりこ スパゲティ、なたねあぶら	ミートボールY ツナ	たまねぎ、 <b>ほうれんそう</b>	トマトケチャップ、みりん、しょうゆ、す、しお かつおだし、しょうゆ、しお	
3 (水)		■	ちらしずし	ごはん				606
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			すましじる	かたくりこ	とうふ	<b>だいこん</b> 、たまねぎ、にんじん、 <b>ほうれんそう</b>	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	
			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	
4 (木)		■	コッペパン	コッペパン				646
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ホワイトシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう	
			チキンナゲット(2こ) キャベツとコーンのサラダ いちごジャム(1ふくら)	なたねあぶら ジャム(いちご)	チキンナゲット	<b>キャベツ</b> 、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング(わふう)	
5 (金)		■	ごはん	ごはん				595
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	とうふ、みそ	<b>だいこん</b> 、にんじん、たまねぎ、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、かつおだし	
			とりすき	おつゆふ、なたねあぶら、さとう	とりにく	たまねぎ、みずな	しょうゆ、さけ、みりん	
8 (月)		■	ごはん	ごはん				652
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			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	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース	アレルゲンフリーカレーフレーク、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	
			れんこんチップス コーンのスープに	なたねあぶら、こむぎこ さとう		れんこん とうもろこし、えだまめ	しお、からあげこ とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	
9 (火)		■	コッペパン	コッペパン				610
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			コーンスープ	なたねあぶら、さとう	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	
			てりやきハンバーグ(1こ) きりぼしだいこんとツナのソテー	なたねあぶら、さとう、かたくりこ さとう、なたねあぶら	ハンバーグM ツナ		しょうゆ、みりん、さけ きりぼしだいこん、にんじん、チンゲンさい	
10 (水)		■	ごはん	ごはん				589
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			きょうふうおでん	さといも、こんにやく、さとう	あつあげ、ちくわ	<b>だいこん</b> 、にんじん	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	
			ぎゅうひじきそば いちご(1こ)	なたねあぶら、さとう	ぎゅうひきにく、ひじき		さけ、みりん、しょうゆ いちご	
11 (木)		■	おさつパン	おさつパン				591
			ジョア	ジョア(マスカット)				
			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> 、 <b>だいこん</b> 、ブロッコリー	コンソメ、しお、しょうゆ	
			しろみざかなのムニエル(1きれ) もやしのサラダ	こむぎこ、なたねあぶら なたねあぶら	ホキE		カレーこ、しお、こしょう しお、ドレッシング(ごま)	
12 (金)		■	ごはん	ごはん				681
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			かぶのみそじる	さといも	あぶらあげ、とうふ、みそ	かぶ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、だしこんぶ	
			とりにらどん	かたくりこ、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	とりにく	にら、にんにく、つちしょうが	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、コチジャン、トウバンジャン	
15 (月)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				629
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも	あぶらあげ	<b>だいこん</b> 、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん、しお	
			さばのしょうがに(1きれ) ゆずあえ	さとう	さばE	つちしょうが	しょうゆ、さけ はくさい、 <b>ごまつな</b> 、しめじ	

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
泉南市学校給食センター(中学年 平均)	625	22.6	21.0	2.3	331	3.3	166	0.29	0.34	17	3.9
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

(問合せ先)  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389

(※) 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 (全国的平均値)



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			
16 (火)	■		パンズパン(きりめいり)	パンズパン				674	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、こしょう、さけ、しお		21.8
			みそかつ(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		27.7
			きりぼしだいこんのサラダ おいわいいちごゼリー(1こ)	さとう、エッグケア ゼリー(いちご)B		きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、かつおだし		3.0
18 (木)	■		コッペパン	コッペパン				604	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			カレーなべ		とりだんご、あつあげ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ	アレルギーフリーカレーフレーク、しお、こしょう、ウスターソース、とりガラスープ、コンソメ、しょうゆ		23.6
			にんじんシリシリ ベーコンポテト	なたねあぶら じゃがいも、なたねあぶら	ツナ ベーコン	にんじん、とうもろこし たまねぎ	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお		23.4 2.5
19 (金)	■		ごはん	ごはん				702	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			わかめうどん	うどん	なまわかめ、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおなづき	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		25.4
			はるまき(1こ) とりそぼろ	なたねあぶら さとう	はるまき とりひきにく				25.4 1.9
22 (月)	■		ごはん	ごはん				617	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、はくさい	けずりぶし、みりん		26.6
			とりにくのあまづけ(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		17.9
23 (火)	■		さといものふくめに	さといも、さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	2.5	
			オリーブパン	オリーブパン				602	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミネストローネ	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、トマトジュース	しお、コンソメ、トマトケチャップ、		19.6
	★	オムレツ(1こ) サイコロゼリー	なたねあぶら サイコロゼリー(ぶどう)	オムレツ			25.9 2.5		

※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

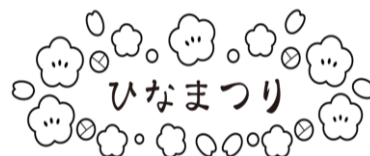
1人分の量をきれいに盛りつけた

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

バランスのよい食事のとり方がわかった

**ちさんちしょう 地産地消とは?**  
ちさんちしょうとは、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、体に良いと言われています。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしとれました」と記載しています。



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。

**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19日(金)  
「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10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。