

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 調味料 など	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)	
				さかなにはほねがあります。きをつけてたべましょう。	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			からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま
2 (月)		■	アップルパン	アップルパン				684	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいのミートソースに	マカロニ、こめあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、ダイズトマト	トマトピューレ、ウスターソース トマトケチャップ、とりガラスープ、とりだし とんこつスープ、のうこうソース		22.0
			ガーリックポテト	じゃがいも、こめあぶら		にんにく	しお、こしょう		23.3
			キャベツとコーンのサラダ			にんじん、とうもろこし、 <b>キャベツ</b>	しお、ごまドレッシングR		
3 (火)	スプーンなし		ちらしずし	ごはん			ちらしずしのもと	687	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたにくとはくさいのスープ	はるさめ	ぶたにくJ、あぶらあげ	<b>はくさい</b> 、たまねぎ、にんじん えのきたけ、 <b>あおねぎ</b> 、しょうが	とりだし、とりガラ、ガラスープ、さけ とり・とんこつスープ、くろこしょう、しお		22.7
			チキンナゲット (2こ)	こめあぶら	チキンナゲット				22.2
			きざみのり (1こ) さくらもち (1こ)	さくらもち	きざみのり				
4 (水)		■	パンズパン (きりめいり)	パンズパン			613		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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 しめじ、 <b>あおねぎ</b> 、しょうが		ガラスープ、とり・とんこつスープ、とりガラ しょうゆ、しお、こしょう、さけ	24.4
			ハンバーグのトマトソースがけ (1こ)	さとう、こめあぶら	チキンとボークの ハンバーグ	ソテーオニオン、ダイズトマト		トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ とりガラスープ、しお、のうこうソース	21.7
			やきぶたとキャベツのからしあえ	こめあぶら、さとう	やきぶた	<b>キャベツ</b> 、にんじん		しょうゆ、ねりがらし	
	■	ヨーグルト (1こ)		ヨーグルトYO					
5 (木)	スプーンなし		ごはん	ごはん			603		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			おでん	じゃがいも、こんにやく さとう	とりにく、ちくわ あつあげ	にんじん、 <b>だいこん</b> 、さやいんげん		かつおだし、けずりぶしR、みりん、しょうゆ	23.6
			にくいため	こめあぶら	ぎゅうにくW、ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、にら、もやし		やきにくのタレ、しお、こしょう	16.6
			ふりかけ (1こ)			やさいふりかけ			
6 (金)			ごはん	ごはん			628		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふとわかめのみそしる	<b>せんなんして とれました。</b>	とうふ、あぶらあげ <b>なまわかめ</b> 、みそ	<b>だいこん</b> 、にんじん、たまねぎ なめこ		けずりぶしN、けずりぶしR	22.3
			カレーコロッケ (1こ)	カレーコロッケ こめあぶら					17.1
			ちりめんつくだに かじゅうグミ (1こ)	さとう、ごま かじゅうグミ(あおりんご)	ちりめんじゃこ			しょうゆ、さけ、みりん	
9 (月)	スプーンなし	■	コッペパン	コッペパン			643		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	<b>はくさい</b> 、たまねぎ、にんじん <b>あおねぎ</b> 、しめじ		けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう	28.1
			とりにくのあまずづけ (1こ)	かたくりこ、こめあぶら さとう	とりにく				23.4
			プチトマト (1こ) ジャム (1こ)	いちごジャム		プチトマト			
10 (火)			ごはん	ごはん			646		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりそぼろ	さとう	とりにく	しょうが、グリーンピース		しょうゆ、みりん、さけ	29.2
			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 <b>あおねぎ</b>		いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR	19.7
	ヒ	さんまのムニエル (1まい)	こむぎこ、こめあぶら	さんまW		カレーこ、しお、こしょう			
11 (水)		■	こくとうパン	こくとうパン			636		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さらうどん	さらうどん、こめあぶら さとう、かたくりこ	ぶたにくJ	たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、もやし <b>あおねぎ</b> 、きくらげ、ほししいたけ しょうが		しょうゆ、とり・とんこつスープ、さけ ガラスープ、とりガラスープ、とりだし しお、こしょう	21.0
			やきつくね (3こ) いちご (1こ)	こめあぶら	つくね				24.8
12 (木)	スプーンなし		ごはん	ごはん			645		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>		けずりぶしR、いりこだし、こんぶだし しょうゆ、さけ、みりん	26.8
			さけのおろし	こむぎこ、こめあぶら さとう	さけW	<b>だいこん</b>		しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	18.2
	もやしとにらのいためもの	ごまあぶら、こめあぶら	ちくわ	もやし、にら、にんじん、 <b>キャベツ</b>	オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう				
13 (金)			ごはん	ごはん			581		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふのちゅうかふうに	さとう、こめあぶら	とうふ、ぶたにくJ	<b>はくさい</b> 、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きくらげ		しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし しお、こしょう	21.3
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、こめあぶら		ごぼう		からあげこ、しお、(す)	16.3
		しらすぼしだいこんおろし		ちりめんじゃこ	<b>だいこん</b>	しょうゆ			
16 (月)		■	しょくパン	しょくパン			612		
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーフカレー	じゃがいも、こめあぶら	ぎゅうにくJ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース		カレーフレークH、カレーフレークN とりガラスープ、のうこうソース トマトケチャップ、とんこつスープ	23.5
			チキンウインナー (3ぼん) きゅうりのあまず	こめあぶら ごまあぶら、さとう	チキンウインナー				23.6

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちゅうみりょう 調味料 など	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)
				エネギーのもとになる 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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
17 (火)			ごはん	ごはん				707
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.6
			のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごまっつゆ	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR しょうゆ、しお	
			みそかつ (1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう こめあぶら、かたくりこ	ぶたロースにくW はちようみそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	
			にんじんシシリ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">おきなわけんのかていりょうり</span>	こめあぶら	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	21.0
		ゼリー (1こ)	みかんゼリー					
19 (木)			ごはん	ごはん				624
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.2
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、おつゆふ いとこんにやく、さとう こめあぶら	ぎゅうひきにくJ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、しょうゆ	
	★		オムレツのトマトソースかけ (1こ)	こめあぶら、さとう	オムレツ	ソテーオニオン、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ とりガラスープ、のうこうソース、しお	18.1
		ひじきのいりに	こめあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ		
20 (金)	スプーンなし		ごはん	ごはん				644
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.3
			さつまじる	さつまいも	みそ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、たまねぎ あかねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし	
			あげぎょうざ (2こ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	ぎょうざ		しょうゆ、サラダビネガー	18.6
		わかたけに	さとう	なまわかめ	たけのこ	しょうゆ、かつおだし、みりん		
23 (月)	■		しょくパン	しょくパン				679
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.3
			ブラウンシチュー	シェルマカロニ、さとう こめあぶら	ぎゅうひきにくW	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、にんじん	のうこうソース、ハヤシブレイク、とりだし デミグラスソース、とりガラスープ トマトピューレ、トマトケチャップ あかワイン、しょうゆ、とんこつスープ	
			わかさぎのレモンマリネ (2び)	こめあぶら、かたくりこ さとう	わかさぎ	レモン	しお、サラダビネガー、しょうゆ	
			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、こしょう、とりだし	22.9
		ジャム (1こ)	りんごジャム					

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	食塩相当量 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 栄養摂取量 (中学生 平均)	642	24.0	20.5	2.6	337	2.2	196	0.33	0.35	22	3.6
学校給食 栄養摂取基準 (※)	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

(※) 学校給食摂取基準・・・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

鉄や食物繊維は、不足しがちな栄養素です。  
ご家庭でも積極的に摂るよう心がけましょう。



鉄と食物繊維は、次の食品に多く含まれます。  
鉄・・・レバー、かつお、牛肉、あさり、ひじき、ほうれん草、納豆など  
食物繊維・・・ひじき、わかめ、ごま、豆類、納豆、きのこ、ごぼう、こんにやくなど

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。  
平成26年度は、泉南市より20キロ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、献立表に太字で記載しています。  
※入荷状況により、産地が変更する場合があります。ご了承ください。

**泉南市産** の食材使用 (予定) について

**わかめ**  
6日 (金) 「豆腐とわかめのみそ汁」  
20日 (金) 「若竹煮」

泉南市の岡田浦でとれたわかめを使用します。  
わかめには、血液をサラサラにする食物繊維や、体の調子をととのえるミネラル、ビタミンなどの成分が入っています。  
とれたてのわかめは、茶色ですが、さっと湯に通すと鮮やかな緑色に変身します。

〈お知らせ〉  
「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただくアレルギーに関する情報は、市のホームページで閲覧が可能です。

がっみつか  
**3月3日は、ひなまつりです。**

ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事で、桃の節句ともいいます。  
色とりどりのいろんな具を寿司めしに混ぜた、華やかな「ちらしずし」や「はまぐりのお吸い物」などの献立でお祝いします。  
給食では、「ちらしずし」と「桜餅」を提供します。



17日 (火) は、「卒業お祝い献立」です。  
おかずで1番人気の「みそカツ」にしました。  
小学校最後の給食を味わって食べてください。

(問い合わせ先)  
学校給食センター ☎ : 072-484-1389