

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 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) しつ(g) えんぶん(g)	
				エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる			
1 (火)	スプーンなし		ごはん	ごはん				617	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			なめこのすましじる	かたくりこ	とりにく、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、なめこ	かつおだし、しょうゆ、しお、けずりぶしN けずりぶしR		25.5
		ヒ	さばのしょうがに (1きれ)	さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ		21.2
			しろなのたいたん	さとう	あぶらあげ	<b>あかさかしろご</b>	いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお	1.9	
2 (水)			うずまきパン	うずまきパン				716	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さらうどん	さらうどん、なたねあぶら 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>あおなご</b> 、きくらげ、 <b>ほししいたけ</b> 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		23.8
			やきぎょうざ (2こ)	さとう、なたねあぶら	ぎょうざF		す、しょうゆ		29.5
			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	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		3.0
			ジャム (1ふくら)	いちごジャム					
3 (木)			ちらしずし	ごはん			ちらしずしのもと	633	
		■	ぎゅうにゅう	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	とうふ、ぶたにくJ あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん えのきたけ、 <b>あおなご</b> 、しょうが	とりだし、ガラスープ、とり・とんこつスープ しょうゆ、さけ、くろこしょう、しお		22.9
			チキンナゲット (2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット				19.5
			ひなまつりゼリー (1こ)	ちらしずしにかけて たべましょう	ひなまつりゼリー				2.6
			きざみのり (1ふくら)	きざみのり					
4 (金)	スプーンなし		ごはん	ごはん				630	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			みそおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	あつあげ、みそ、ちくわA	<b>だいこん</b> 、さやいんげん、にんじん	みりん、しょうゆ、いりこだし、かつおだし けずりぶしN、けずりぶしR		27.0
			にくいため	なたねあぶら	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		16.1
			いちご (2こ)			いちご(あまおう)			2.2
			のりのつくだに (1ふくら)	のりつくだに					
7 (月)			おさつパン	おさつパン				723	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			にくうどん	うどん	ぎゅうにくJ、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 <b>あおなご</b>	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		33.8
			とりにくのあまずづけ (2こ)	かたくりこ、さとう なたねあぶら	とりにく		しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう		26.2
			パイナップル		パインかんづめ		2.7		
8 (火)			ごはん	ごはん				710	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ぎゅうどん	おつゆふ、いとこんにやく さとう、なたねあぶら	ぎゅうにくJ、とうふ ぎゅうひきにくW かまぼこA	たまねぎ、にんじん、 <b>あおなご</b>	しょうゆ、さけ、みりん		22.9
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、なたねあぶら	ごぼう	ごぼう	しお、からあげこ、(す)		20.6
			バナナケーキ (1こ)	バナナケーキ			1.8		
9 (水)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				628	
		■	ぎゅうにゅう	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>あおなご</b> 、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		25.8
			ハンバーグのトマトソースかけ (1こ)	なたねあぶら、さとう	チキンとポークの ハンバーグ	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		22.1
			やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう	やきぶた	にんじん、 <b>キャベツ</b>	しょうゆ、ねりがらし		3.0
			ヨーグルト (1こ)	ヨーグルト(いちご)YO					
10 (木)			ごはん	ごはん				630	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			とうふとわかめのみそしる		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		23.0
			カレーコロッケ (1こ)	カレーコロッケ なたねあぶら					17.3
			ちりめんつくだに	さとう、ごま	ちりめんじゃこ		しょうゆ、さけ、みりん		2.3
			かじゅうグミ (1ふくら)	かじゅうグミ(あおりんご)					
11 (金)			さけごはん	ごはん				653	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			にくじゃが	なたねあぶら、じゃがいも おつゆふ、さとう いとこんにやく	ぎゅうにくJ ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さけ、しょうゆ		25.3
		★	オムレツ (1こ)	なたねあぶら	オムレツ				19.1
			こまつなのソテー	なたねあぶら	ウイナーF	<b>こまつな</b> 、とうもろこし	とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう	2.6	
14 (月)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				656	
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			だいこんのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	<b>だいこん</b> 、 <b>たけのこ</b> 、にんじん とうもろこし、 <b>あおなご</b> 、しめじ、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		23.2
			みそかつ (1こ)	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W、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		21.5
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		<b>きゅうり</b>	サラダビネガー、しょうゆ		3.2
			いもだいふく (1こ)	いもだいふく					

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	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
15 (火)	■		ごはん	ごはん		638	
			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、なたねあぶら	とうふ、ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ グリーンピース	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう
			とりにくのカレーふうみやき(1こ)	こむぎこ、なたねあぶら	とりにく、あおのり		カレーこ、しお、こしょう
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお
16 (水)			ナン	ナン		656	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ポークカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN 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
			えびフライ(1ぼん)	なたねあぶら	えびフライ		22.8
			えだまめとコーンのスープに ミルメーク(1ふくろ)	さとう ミルメーク		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 3.4
18 (金)			ごはん	ごはん		681	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			かぼちやのみそしる	じゃがいも	みそ、あつあげ	かぼちや、たまねぎ、にんじん	けずりぶしR、けずりぶしN、いりこだし
			にくそぼろ	さとう	ぎゅうひきにくW	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ
22 (火)			ごはん	ごはん		610	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ちゃんこに		つくね、あぶらあげ とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし
			さんまのムニエル(1まい)	こむぎこ、なたねあぶら	さんまW		カレーこ、しお、こしょう
			ひじきのいりに ふりかけ(1ふくろ)	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ 2.2
23 (水)			アップルパン	アップルパン		746	
	■		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、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちや、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
			チキンカツ(1こ) キャベツとコーンのサラダ	なたねあぶら ごまドレッシングR	チキンカツ		27.0 2.9

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
泉南市摂取量(中学年 平均)	662	26.6	21.3	2.6
学校給食 摂取基準(※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5未満

(※) 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)



16日(水)は、「卒業お祝い献立」です。  
6年生のみなさん、小学校での最後の給食を  
友達や先生と楽しんでください。

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す。もともと旧暦の3月3日の行事で、桃の花の咲く時期にあたるので、「桃の節句」ともよばれます。

色とりどりのいろいろ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「ひなまつりゼリー」を提供します。

いちご(あまおう)



4日(金)は、福岡県でのみ作られているあまおうを提供します。  
あまおうは、名前のとおり「あかい」「まるい」「おおきい」「うまい」と四拍子揃ったいちごです。

地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地でたべることを言います。  
泉南市から20キロ圏内の産地のものを地場産とし、その産地の食材は献立表に太字で記載しています。

こめ



3月のお米はすべて、泉南市でとれた「きぬひかり」を提供します。

わかめ



10日(木)「豆腐とわかめのみそ汁」  
岡田浦でとれた「生わかめ」を使用します。

<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、給食のレシピは、市のホームページで閲覧が可能です。
- 食材の入荷状況により、産地等を変更することがありますが、ご了承下さい。

(問い合わせ先)  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389

