

Table with 5 columns (Monday to Friday) and 5 rows (Grade 2 to Grade 13). Each cell contains a menu item with ingredients and color-coded allergen information (Red, Yellow, Green). Includes a '卒業式' (Graduation Ceremony) section for Grade 13.

※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。

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



3月 学校給食栄養摂取量

Table showing nutritional intake for March school lunches, comparing average intake (848 kcal) with standards (830 kcal).

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
キャベツ
小松菜
だいこん

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。



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

月 16	火 17	水 18	木 19(Cグループ対応)	金 20
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>わかめうどん(麺) (温) うどん</p> <p>ミンチカツ (温) ミンチカツ なたね油</p> <p>わかめうどん(汁・具) (食缶) 鶏肉 わかめ 玉ねぎ にんじん かまぼこ 油揚げ 煮えぎ 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>ふりかけ ゆかり</p> <p>エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 20.7 塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>パン 黄 コッペパン</p> <p>ブラウنشチュウ (食缶) 豚肉 にんにく 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース 鶏ガラスープ 豚骨スープ 赤ワイン こしょう ビーフシチューフレーク ウスターソース しょうゆ 濃厚ソース なたね油</p> <p>チキンナゲット (冷) チキンナゲット なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターソース</p> <p>キャベツとツナのサラダ (冷) ツナ にんじん キャベツ 塩 こしょう エッグゲア(小袋)</p> <p>エネルギー (kcal) 945 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 44.7 塩分 (g) 5.4</p>	<p>ジュア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 小麦粉 から揚げ粉 塩 なたね油</p> <p>ミートスパゲティ (温) スパゲティ ゆで塩 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん グリーンピース なたね油 トマトケチャップ 濃厚ソース コンソメ 塩 こしょう</p> <p>ポトフ (食缶) ウインナー(チキン) キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう</p> <p>エネルギー (kcal) 819 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 23.2 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>おでん (食缶) 鶏肉 だいごみ こんにゃく ちくわ がんも(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>ツナそばろ (冷) ツナ さとう しょうゆ みりん</p> <p>(基本献立) もやしのみそ汁 (ごまあり)(冷) もやし きゅうり ハム 土生姜 ごま油 白ごま しょうゆ さとう 酢</p> <p>(Cグループ) もやしのみそ汁 (ごまなし)(冷) もやし きゅうり ハム 土生姜 なたね油 しょうゆ さとう 酢</p> <p>エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 23.6 塩分 (g) 2.8</p>	<p>春分の日</p>

23

<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p>コーンみそラーメン(麺) (温) 中華めん なたね油</p> <p>フランクフルトソーセージ (温) フランクフルト なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターソース</p> <p>コーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 とうもろこし にんじん もやし なるとかまぼこ チンゲン菜 ゆで塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ みそ</p> <p>のりの佃煮 のりの佃煮 赤 (クラスごと袋に入れています)</p> <p>エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 18.9 塩分 (g) 4.1</p>

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、献立表や食育だよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていきいってほしいと思います。

春休みも 毎日朝食をとろう

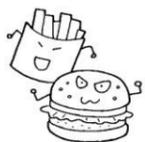


朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

ファストフード とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。

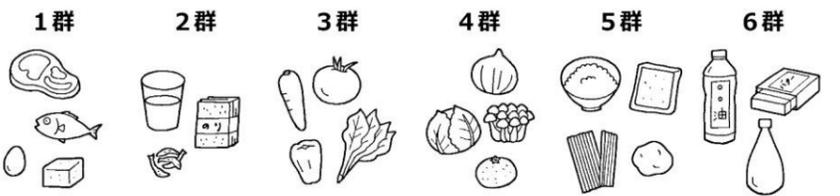
1年間の 総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた | |



献立を立てる時はバランスよく！



多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループにわけたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質(特にカルシウム)、3群はカロテン、4群はビタミンC、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

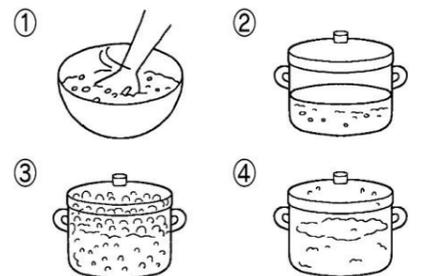
〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主催(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ) ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸し鶏)+副菜(サラダ)



鍋でごはんを炊こう ★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ① 米(一人分80g)をはかって、洗う。
- ② 水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③ 沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5~7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ ふたを開けずに約10分蒸らす。



Q. どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの？

A. 大規模災害に備えるには、1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きな菓子などは心の栄養になります。水は一人1日3Lが目安です。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。