

月					火					水					木					金																																							
「ひなまつり」こんだて はしの日															 Bグループ(乳×)対応献立 「フィリピンりょうり」こんだて																																												
2	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	3	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	4	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	5	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	6	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)																																			
	603	20.7	15.4	2.9		603	22.4	17.9	2.9		598	25.2	16.9	1.7		613	21	26.6	2.7		657	25.9	16	2.2																																			
ちらしずし  ■ こめ ちらしずしのもと					ぎゅうにゅう  ● ぎゅうにゅう					こくとうパン  ■ こくとうパン					のむヨーグルト  ● ジョア(いちご)					ごはん  ■ こめ					ぎゅうにゅう  ● ぎゅうにゅう					コッパパン  ■ コッパパン					ぎゅうにゅう  ● ぎゅうにゅう					ごはん  ■ こめ					ぎゅうにゅう  ● ぎゅうにゅう														
ふのすましじる  ● とりにく けずりぶし ■ おつゆふ しょうゆ ▲ たまねぎ しお ▲ にんじん みりん ▲ しめじ ■ かたくりこ ● わかめ					ポトフ  ● ウインナー ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ▲ キャベツ ▲ だいこん コンソメ しょうゆ しお					にくうどん  ■ うどん ● ぎゅうにく ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ はくさい ● あぶらあげ ▲ あおねぎ だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん かつおだし					キャベツとコーンのサラダ  ▲ キャベツ ▲ にんじん ■ ドレッシング(げんえんわふう) ▲ とうもろこし しお					ツナそぼろ  ● ツナ しょうゆ ■ さとう さけ みりん					アドボふう  ● とりにく ■ じゃがいも ▲ たまねぎ ■ なたねあぶら しょうゆ す みりん さけ ▲ にんにく					ハロハロ  ▲ ミックスフルーツかん ▲ ナタデココ					チョコクリーム(1ふくら) (きほんこんだて)  ■ チョコクリーム					いちごジャム(1ふくら) (Bグループ) ■ ジャム(いちご)					しらたまだんごじる  ■ しらたまもち ■ さとීම ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ こまつな ● あぶらあげ ● みそ けずりぶし					さけのなんばんづけ  ● サケかくざり ■ かたくりこ しお こしょう ■ なたねあぶら ▲ たまねぎ ▲ あおねぎ しょうゆ ■ さとう す					きんぴらごぼう  ▲ ごぼう ▲ にんじん ■ さとう しょうゆ さけ みりん ■ なたねあぶら				
なのはなカリフラワーのかきあげ(1こ)					チンゲンさいのいためもの					キャベツとコーンのサラダ					ハロハロ					チョコクリーム(1ふくら) (きほんこんだて)					いちごジャム(1ふくら) (Bグループ)					しらたまだんごじる					さけのなんばんづけ					きんぴらごぼう																			
ひなあられ(1ふくら)					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ														
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ									
ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ					ひなあられ														

※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。

こんだて表のマークについて
■・・・黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
●・・・赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
▲・・・緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)
○・・・卵を使用している献立
㊦・・・ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

・・・小学校と中学校で同じメニュー
(食材はかわる場合があります。)

地産地消

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。
大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	632	23.1	18.6	2.4	378	2.8	164	0.47	0.44	28	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	25	4.5 以上

(※) 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)

給食費について

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389

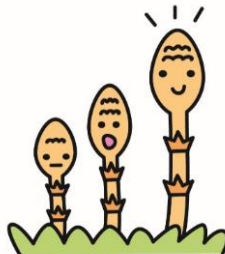


月					火					水					木					金				
					「そつぎょうおいわい」こんだて																			
16	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	17	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	18					19	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	20				
	638	28.4	16.9	2.1		695	21	18.0	2.9							651	23.9	19.5	2.4					
ごはん ■ こめ					ぎゅうにゅう ● ギョウニョウ					パーカーパン ● パーカーパン					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
きょうふうおでん ▲ だいこん ● あつあげ ■ さといも ■ こんにやく ▲ にんじん ● ちくわ					ぎゅうにゅう ● ギョウニョウ					はしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ こめマカロニ					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
ぶたキムチ ● ぶたにく ▲ にら ▲ キムチ ▲ にんにく しょうゆ ■ さとう ■ ねりごま					はしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ こめマカロニ					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
ぶどうまめ ● だいず ■ さとう					はしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ こめマカロニ					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
はしの日					はしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ こめマカロニ					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
23	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	24																			
	622	23.5	21.8	2.4																				
ごはん ■ こめ					ぎゅうにゅう ● ギョウニョウ					パーカーパン ● パーカーパン					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
わかめスープ ● わかめ ▲ たけのこ ▲ だいこん ● とうふ とり・とんこつスープ とりガラスープ					ぎゅうにゅう ● ギョウニョウ					はしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ こめマカロニ					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
セルフチャーハンのご ● やきぶた ▲ にんにく ▲ にんじん ▲ しろねぎ ▲ あおねぎ ▲ とうもろこし					はしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ こめマカロニ					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
ヤンニョムチキン ● とりにく しょう こしょう ■ かたくりこ ■ なたねあぶら					はしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ こめマカロニ					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				
はしの日					はしのマカロニスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ こめマカロニ					のむヨーグルト ● コアコアのむヨーグルト					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン					コッパパン(きりめいり) ■ コッパパン				

卒業式



春分の日



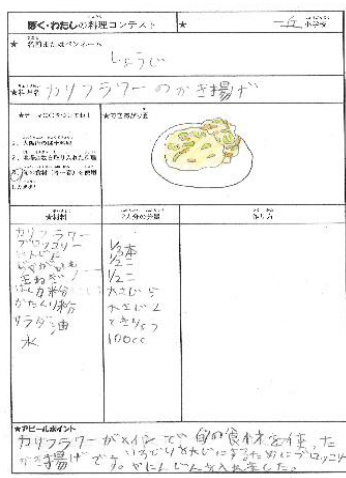
「ぼく・わたしの料理コンテスト」

2日(月) 菜の花とカリフラワーのかきあげ

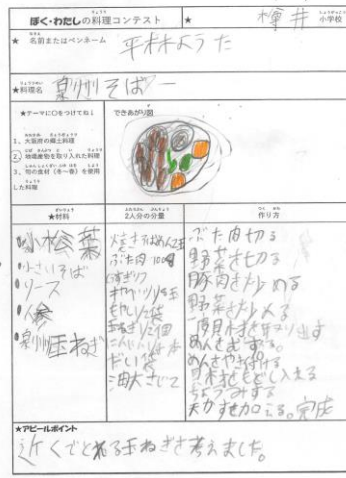
一丘小学校 しょうじさんが考えてくれました！

19日(木) 泉州そば

檜井小学校 平林 ようたさんが考えてくれました！



旬の食材であるカリフラワーを使って、彩りの良い料理を考えてくれました！給食ではカリフラワーと菜の花をかき揚げにしました。



泉州地域の特産品である玉ねぎや小松菜を、みんなが好きな焼きそばに取り入れた「泉州そば」を考えてくれました！料理名もよく考えられていますね！

★ EXPO2025 大阪・関西万博 ★

～大阪府を味わおう～

ツナとおおさかしろなのあえもの



「しろな」は江戸時代には大阪で栽培されていたことから「大阪しろな」とも呼ばれ、「なにわ伝統野菜」に認定されています。アクやクセがなく、あっさりとした味が特徴です。

さくらもち

「桜餅」は塩漬けた桜の葉でピンク色の餅を巻いた菓子です。大阪(関西)の桜餅は道明寺粉の餅であずきあんを包み込んでいます。一方、関東では薄いクレープ状の生地であずきあんを巻いています。



献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。



3月3日(火)は「ひなまつり」

ひなまつりは桃の節句ともいわれ、「ひなあられ」「ひし餅」「甘酒」「はまぐりのお吸い物」「ちらし寿司」などを食べて、健やかな成長と健康をお祝いする行事です。



給食では「ちらしずし」「ひなあられ」を提供します！

