



月	火	水	木	金
13	14	15	16	17
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>中華丼 (食缶)</p> <p>豚肉 赤 いか 赤 酒 緑 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 鶏がらスープ 鶏・豚骨スープ しょうゆ 片栗粉</p> <p>鶏肉の旨酢漬け (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 酒 緑 土生姜 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 酢 黄 さとう しょうゆ 削り節</p> <p>粉ふきいも (温)</p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 塩 こしょう</p> <p>バナナケーキ</p> <p>バナナケーキ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 987 たんぱく質 (g) 41.9 脂質 (g) 29.3 塩分 (g) 3.6</p>	<p>卒業式</p> <p>卒業おめでとう ございます</p> <p>エネルギー (kcal) 828 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 22.9 塩分 (g) 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>みそカツ (温)</p> <p>ヒレカツ 赤 なたね油 黄 みそ 赤 濃厚ソース 黄 さとう 黄 トマトケチャップ 黄 片栗粉 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩</p> <p>ベーコンと小松菜のソテー (温)</p> <p>小松菜 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 塩 こしょう</p> <p>だんご汁 (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 白玉だんご 赤 だし昆布 削り節 みそ</p> <p>エネルギー (kcal) 828 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 22.9 塩分 (g) 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p>チキンナゲット (冷)</p> <p>チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩</p> <p>福神漬け (冷)</p> <p>福神漬け 緑</p> <p>みかんゼリー (学校配送)</p> <p>みかんゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 921 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 25.2 塩分 (g) 3.2</p>	<p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>さわらのかば焼き (温)</p> <p>さわら 赤 土生姜 緑 酒 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>チンゲン菜の炒め物 (温)</p> <p>ベーコン 赤 チンゲン菜 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ちやんこ煮 (食缶)</p> <p>つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 土生姜 赤 鶏ガラスープ 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 塩 赤 昆布だし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 824 たんぱく質 (g) 25.9 脂質 (g) 22.0 塩分 (g) 3.3</p>
20	21 (Cグループ対応)	22	23	
<p>春分の日</p> <p>エネルギー (kcal) 724 たんぱく質 (g) 25.8 脂質 (g) 18.5 塩分 (g) 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ご飯と一緒に食べてください</p> <p>(基本献立) ビビンバ (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 ごま油 黄 青ねぎ 黄 白ごま 黄</p> <p>(Cグループ) ビビンバ (温)</p> <p>牛肉 赤 ぜんまい 緑 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 もやし 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 青ねぎ 黄</p> <p>ワカメスープ (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 豆腐 赤 ワカメ 赤 春雨 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 塩 緑 こしょう 緑 しょうゆ 緑 鶏ガラスープ 緑</p> <p>キムチとらの炒め物 (温)</p> <p>白菜キムチ 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 724 たんぱく質 (g) 25.8 脂質 (g) 18.5 塩分 (g) 3.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ポークチャップ (温)</p> <p>豚肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 黄 マッシュルーム 緑 グリーンピース 緑 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 白ワイン 黄 さとう 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>マカロニサラダ (冷)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 赤 ハム 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>ツネのそぼろ煮 (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 909 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 32.5 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>肉じゃが (温)</p> <p>牛肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> <p>いかの天ぷら (温)</p> <p>いかの天ぷら 赤 なたね油 黄</p> <p>海藻サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 海藻ミックス 赤 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>ふりかけ (冷)</p> <p>やさしいふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 897 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 27.4 塩分 (g) 2.3</p>	

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。

泉南市から20km圏内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、献立表に太字で記載しています。



安心安全な食を選ぶために...

みなさんは食品を購入する時に、食品表示をしっかりと見たことがありますか？

表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。

キャベツ フロccoli

3月の給食に登場する旬の食材

キャベツ にら ブロccoli

コンビニやファストフード

選ぶときのポイント

- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
- ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選びよう。
- ★主食、主菜、副菜がなるべくそろうようにしよう。

