

月	火	水	木	金																																													
<p>寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。</p> <h2>食事マナーチェック</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 40%;"> <p>○できた △時々できた ×できなかった</p> </div> <div style="width: 55%;"> <p>①感謝の気持ちを込めてあいさつができた</p>  <p>②楽しく会話しながら食べるのができた</p>  <p>③机にひじをつかずに食べるのができた</p>  <p>④食べ物が口に入っている時は話さず食べた</p>  <p>⑤背筋をまっすぐに伸ばして食べた</p>  <p>⑥好ききらいをせずに残さず食べた</p>  <p>⑦食べ終わっても席で静かに待た</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;"><b>チェックの結果をもとに食事マナーを見直そう</b></p>			<p>1</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>ずき焼き丼 (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 糸こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p><b>カレーコロッケ (冷)</b></p> <p>カレーコロッケ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ゆでブロッコリー (冷)</b></p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>れんこんサラダ (冷)</b></p> <p>れんこん 緑 ツナ 赤 にんじん 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 花形かまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>951</td> <td>32.3</td> <td>32.5</td> <td>3.2</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	951	32.3	32.5	3.2	<p>2(Aグループ対応)</p> <p>生乳 赤 米 黄 ちらしずし 黄</p> <p><b>チキンカツ (温)</b></p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 デミグラスソース 黄 さとう 黄 赤ワイン 黄</p> <p><b>ほうれん草のソテー (温)</b></p> <p>とうもろこし 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>(基本献立) 卵焼き (温)</b></p> <p>卵焼き 赤</p> <p><b>(Aグループ) チキンウインナー (温)</b></p> <p>チキンウインナー 赤</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 花形かまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>880</td> <td>34.9</td> <td>19.6</td> <td>4.2</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	880	34.9	19.6	4.2																											
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																														
951	32.3	32.5	3.2																																														
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																														
880	34.9	19.6	4.2																																														
<p>5</p> <p>白ぶどう&amp;ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです) 緑 パン コッペパン 黄</p> <p><b>ビーフシチュー (食缶)</b></p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 こしょう 赤 ビーフシチューフレーク 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 赤 濃厚ソース 赤</p> <p><b>ミンチカツ (温)</b></p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>チンゲン菜の炒め物 (温)</b></p> <p>ベーコン 赤 チンゲン菜 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 緑 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>769</td> <td>21.9</td> <td>27.8</td> <td>4.6</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	769	21.9	27.8	4.6	<p>6</p> <p>コーヒート牛乳 赤</p> <p><b>炊き込みご飯 (食缶)</b></p> <p>米 黄 炊き込みご飯のもと 黄</p> <p><b>きざみうどん(汁・具) (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 赤 青ねぎ 緑 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤</p> <p><b>きざみうどん(麺) (温)</b></p> <p>うどん 黄</p> <p><b>ちくわの磯辺揚げ (温)</b></p> <p>ちくわ 赤 青のり 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>白玉だんご汁 (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 白玉だんご 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p><b>ガトーショコラ</b></p> <p>ガトーショコラ 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>802</td> <td>28.0</td> <td>11.3</td> <td>4.6</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	802	28.0	11.3	4.6	<p>7</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>みそカツ (温)</b></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><b>ゆでキャベツ (温)</b></p> <p>キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>小松菜とベーコンのソテー (温)</b></p> <p>小松菜 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ポテトサラダ (冷)</b></p> <p>ハム 赤 じゃがいも 黄 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>863</td> <td>24.7</td> <td>26.1</td> <td>3.3</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	863	24.7	26.1	3.3	<p>8</p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>野菜炒め (温)</b></p> <p>豚肉 赤 土生姜 赤 キャベツ 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 酒 赤 中華だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>そばの味噌煮 (温)</b></p> <p>そば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>みかん缶 (冷)</b></p> <p>みかん缶 緑</p> <p><b>キーマカレー (食缶)</b></p> <p>豚ひき肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 りんごピューレ 赤 トマトケチャップ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 赤 濃厚ソース 赤</p> <p><b>チキンナゲット (冷)</b></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><b>大根サラダ (冷)</b></p> <p>大根 緑 ハム 赤 きゅうり 赤 ゆで塩 赤 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>841</td> <td>29.7</td> <td>25.9</td> <td>2.7</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	841	29.7	25.9	2.7	<p>9</p> <p>生乳 赤 ナン 黄</p> <p><b>キーマカレー (食缶)</b></p> <p>豚ひき肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 カレー粉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 グリーンピース 緑 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 赤ワイン 赤 りんごピューレ 赤 トマトケチャップ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 ウスターソース 赤 しょうゆ 赤 濃厚ソース 赤</p> <p><b>チキンナゲット (冷)</b></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><b>大根サラダ (冷)</b></p> <p>大根 緑 ハム 赤 きゅうり 赤 ゆで塩 赤 青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>758</td> <td>23.7</td> <td>29.8</td> <td>4.2</td> </tr> </table>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	758	23.7	29.8	4.2
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																														
769	21.9	27.8	4.6																																														
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																														
802	28.0	11.3	4.6																																														
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																														
863	24.7	26.1	3.3																																														
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																														
841	29.7	25.9	2.7																																														
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																														
758	23.7	29.8	4.2																																														



3月 学校給食栄養摂取量

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。

米

キャベツ

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) (エネルギーの25%~30%)	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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	833	28.6	25	3.4	287	5.2	228	0.76	0.5	30	4.3
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

月	火	水	木	金
12	13	14	15	16(Cグループ対応)
<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p><b>ハンバーグ</b> (温) サンバーグ 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 緑 トマト缶 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏ガラスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p><b>キャベツのソテー</b> (温) キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ハヤシライス</b> (食缶) 豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> <p><b>ポパイシチュー</b> (食缶) 鶏肉 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 緑 ほうれん草 緑 コンソメ 緑 シチューフレーク 黄 なたね油 黄 ホワイトペッパー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 30.1 塩分 (g) 3.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>ハヤシライス</b> (食缶) 豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 じゃがいも 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄</p> <p><b>ポークウインナー</b> (冷) ポークウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>フルーツカクテル</b> (冷) りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 21.3 塩分 (g) 2.6</p>	<p>卒業式</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>自身魚の甘辛だれかけ</b> (温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>チンゲン菜</b> (温) チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>粉ふぎいも</b> (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ふりがけ</b> (冷) 野菜と雑穀のふりがけ 緑</p> <p><b>切干天根のカレー炒め</b> (冷) 豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 にんじん 緑 切干天根 緑 青ねぎ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 716 たんぱく質 (g) 25.4 脂質 (g) 18.4 塩分 (g) 1.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>(基本献立) ビビンバ</b> (温) 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><b>(Cグループ) ビビンバ</b> (温) 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</p> <p><b>揚げしゅうまい</b> (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p><b>ワカメスープ</b> (食缶) 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 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 747 たんぱく質 (g) 24.5 脂質 (g) 24.1 塩分 (g) 2.4</p>
19	20	21	22(Aグループ対応)	23
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>ポークチャップ</b> (温) 豚肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 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><b>フライドポテト</b> (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p><b>ツナのそぼろ煮</b> (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>スパゲティサラダ</b> (冷) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 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>エネルギー (kcal) 981 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 36.1 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>スパイシーチキン</b> (温) 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p><b>キャベツのソテー</b> (温) とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁</b> (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 緑 出し昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 863 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 24.2 塩分 (g) 3.1</p>	<p>春分の日</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>(基本献立) 三色そぼろ丼</b> (温) 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 炒り卵 赤 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p><b>(Aグループ) そぼろ丼</b> (温) 豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 土生姜 緑 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p><b>春巻き</b> (温) 春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p><b>白菜のみそ汁</b> (食缶) 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 出し昆布 黄 削り節 黄 みそ 赤</p> <p>ご飯と一緒に食べてください</p> <p>エネルギー (kcal) 869 たんぱく質 (g) 34.0 脂質 (g) 27.1 塩分 (g) 3.9</p>	<p>修了式</p>

### 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上(じょう)巳(し)の節(せつ)句(く)」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



### きょうだい献立

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)



### ※給食費についてのお願い

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

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