



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 ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
1 (木)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				621	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			すましじる	かたくりこ	とうふ、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん えのきたけ、あおなご	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		21.1
			おさかなステーキ (1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	おさかなステーキ		しょうゆ、みりん、さけ		20.5
		ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう、なたねあぶら	ぶたにくW、みそ	キャベツ、たけのこ、にんにく、しょうが あおなご	しょうゆ、しお、こしょう、とんこつスープ		2.4	
2 (金)	スプーンなし	■	ちらしずし	ごはん			ちらしずしのもと	636	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたにくとはくさいのちゅうかに	はるさめ、ごまあぶら	あつあげ、ぶたにく はながたかまぼこ	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、ほししいたけ、しょうが	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		23.6
			チキンナゲット (2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット				21.0
		ひなあられ (1ふくら)	ひなあられ					2.8	
5 (月)	スプーンなし	■	コッペパン	コッペパン				574	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ		にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお		24.5
			ドライカレー	さとう、なたねあぶら	とりひきにく	しょうが、たまねぎ、ソテーオニオン にんにく	とりガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ ウスターソース、トマトピューレ、のうこうソース カレーこ		22.8
		しろみぎかなのバジルフライ (1こ)	なたねあぶら	ホキのバジルフライ				2.6	
6 (火)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				663	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、いとこんにやく おつゆふ、さとう なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ		19.6
			ごぼうのからあげ	こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	しお、からあげこ、(す)		22.7
		もやしのためサラダ	なたねあぶら ごまドレッシング	ハムF	もやし、ごまつゆ、にんじん	しお		2.0	
7 (水)	スプーンなし	■	こくとうパン	こくとうパン				618	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		22.0
			なっとうのがんせきあげ (1こ)	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら	なっとう、ちくわ	あおなご	しお		19.1
		パイナップルのかんづめ			パイナップル			2.2	
8 (木)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				635	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かぼちゃのみそじる	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし		23.9
			さばのこうばいこ (1きれ)	さとう	さば	しょうが	しょうゆ、さけ、うめぼし、みりん		21.7
		きりぼしだいこんのいりに	さとう	ちくわ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお		3.2	
9 (金)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				642	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、だいこん、にんじん ごまつゆ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお		25.6
			とりにくのあまずづけ (1こ)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す		20.7
		にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお		1.6	
12 (月)	スプーンなし	■	コッペパン	コッペパン				662	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ポパイシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	ソテーオニオン、たまねぎ、にんじん ほうれんそう	シチューブレイク チキンブイヨン、こしょう		22.0
			ポークしゅうまい (2こ)	なたねあぶら	しゅうまい				30.3
		ココアマフィン (1こ)	ココアのマフィン	ココアマフンは、 たまごにゆを しやうしていません。				2.2	
13 (火)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				673	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいとミンチのカレー	なたねあぶら	ぶたひきにくW、あつあげ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ かぼちゃ	とりガラスープ、カレーブレイクS カレーブレイクN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ		19.5
			フライドポテト	じゃがいも、こむぎこ なたねあぶら			しお、からあげこ		20.0
		もものかんづめ			おうとうかんづめ			2.0	
14 (水)	スプーンなし	■	パンズパン(きりめいり)	パンズパン				568	
			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 ブロッコリー、しめじ、あおなご、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		23.1
			ハンバーグのトマトソースがけ (1こ)	なたねあぶら、さとう	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、とりガラスープ のうこうソース、しょうゆ、しお		22.1
		やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし		2.7	

<お知らせ> 「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付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できます。





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 ()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) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)			
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま					
(木)	15	■	だいこんなめし ぎゅうにゅう しらたまだんごじる みそカツ(1こ) きゅうりのあまず ミルメーク(1ふくろ)	ごはん ごはん しらたまだんご、さといも こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ ごまあぶら、さとう ミルメーク(コーヒー)	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま あぶらあげ ぶたにくW、みそ ごまあぶら、さとう	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま だいこんぼフレーク だいこん、たまねぎ、にんじん あおねび しお、のうこうソース、トマトケチャップ きゅうり	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん しお、のうこうソース、トマトケチャップ す、しょうゆ	681 23.4 19.0 3.4			
	(月)	19	■	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフンスープ チキンウインナー(2ほん) にんじんシリシリ いちごジャム(1ふくろ)	コッペパン ビーフン、なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら いちごジャム	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま ぶたにくJ チキンウインナー ツナ	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま だいこん、たまねぎ、もやし、きくらげ あおねび にんじん、とうもろこし しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	571 20.6 24.1 2.4		
		(火)	20	■	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとわかめのみそしる とりそぼろ ぶたにくのコロッケ(1こ)	ごはん ごはん さとう ぶたにくのコロッケ なたねあぶら	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま あぶらあげ、とうふ、みそ さとう とりひきにく	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねび しょうが、グリーンピース	けずりぶし しょうゆ、みりん、さけ	642 24.5 21.9 2.1	
			(木)	22	■	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ ピーチゼリー(1こ)	ごはん ごはん じゃがいも、さとう なたねあぶら コーンクリーム ゼリー(ピーチ)	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま ぶたにくW、とりにく ぶたにくW、とりにく	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー キャベツ、にんじん、とうもろこし	トマトピューレ、ハヤシフレーク、のうこうソース デミグラスソース、とりガラスープ、しょうゆ とんこつスープ しお	653 20.0 19.4 2.2

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) g	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)	631	22.4	21.8	2.4	326	4.2	256	0.45	0.46	25	3.8
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	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 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)



きょうだいこんだて



小学校と中学校で同じメニューがある日に、上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、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

ちさん ちしょう
地産地消 とは?

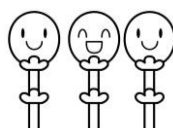


地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。
泉南市から20km圏内の産地のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

わかめ

20日(火) 「白菜とわかめのみそ汁」

泉南市の岡田浦でとれたわかめを使用します。
わかめには、血液をサラサラにする食物繊維や、体の調子をととのえるミネラル、ビタミンなどの成分が入っています。
とれたてのわかめは、茶色ですが、さっと湯に通すと鮮やかな緑色に変身します。



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、桃の節句ともいいます。
色とりどりのいろいろな具をすし飯に混ぜた華やかな「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、2日(金)に「ちらしずし」と「ひなあられ」を提供します。



15日(木)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。