

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。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま				
(金)		■	ごはん ぎゅうにゅう すましじる みそカツ(1まい) こうやどうふのもの ひなあられ(1ふくろ)	ごはん かたくりこ こむぎこ、パンこ、さとう、 なたねあぶら、かたくりこ さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、みそ こうやどうふ、とりひきにく		けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん あおねぎ しお、のうこうソース、トマトケチャップ しょうゆ、かつおだし	685 25.8 21.2 2.0		
	(月)		■	ごはん ぎゅうにゅう じぶに サケのなんばんづけ ひじきのいりに	ごはん おつゆふ、かたくりこ かたくりこ、なたねあぶら、 さとう さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく サケかくぎり ひじき、あぶらあげ		しお、しょうゆ、みりん、さけ、けずりぶし しいたけ、こまつな しょうゆ、す かつおだし、しょうゆ	618 26.4 19.4 1.5	
		(火)	■	げんえんパン ぎゅうにゅう ニラガふうやさいスープ アドボふう ハロハロ チョコクリーム(1ふくろ)	げんえんパン なたねあぶら じゃがいも、なたねあぶら、 ナタデココ チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 チンゲンさい、つちしょうが たまねぎ、にんにく パインかん	しお、こしょう、ローリエ、とりだし、しょうゆ、 レモンかじゅう しょうゆ、す、みりん、さけ	603 27.0 24.4 2.4	
			(水)	■	ごはん アシドミルク マーボーどうふ ちゅうかふうオムレツ(1こ) にんじんシリシリ	ごはん さとう、かたくりこ、 なたねあぶら さとう、ごまあぶら、 かたくりこ、なたねあぶら なたねあぶら	アシドミルク とりひきにく、とうふ、みそ オムレツ ツナ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、にんにく、 グリーンピース、ほししいたけ、つちしょうが さけ、ちゅうかだし、しょうゆ にんじん、とうもろこし	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、しょうゆ、 ガラスープ しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	646 22.8 15.7 2.7
				(木)	■	アップルパン ぎゅうにゅう チキンときのこのクリームシチュー アメリカンドック(1ぼん) だいこんのサラダ ごまドレッシング(1ふくろ)	アップルパン じゃがいも、なたねあぶら なたねあぶら、 こめこのホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー だいこん、にんじん、きゅうり	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう ドレッシング(ごま)
(金)	○	■	ごはん ぎゅうにゅう しらたまごじり ぎゅうにくとごぼうのしぐれに さつまいもとくりのタルト(1こ)		ごはん しらたまご、さといも さとう、なたねあぶら タルト(さつまいもとくり)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、こまつな、あおねぎ ごぼう、つちしょうが	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、さけ、みりん	682 21.0 19.5 1.0	
	(月)	○	■		ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそじる さばのしょうがに(1きれ) さといものにつころがし	ごはん ぎゅうにゅう さとう さといも、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ さば	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ つちしょうが	けずりぶし、いりこだし しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん、かつおだし	647 24.2 21.0 2.4
		(火)	■	オリーブパン ぎゅうにゅう ほしのマカロニスープ ドライカレー アスパラベーコン	オリーブパン こめこマカロニ、じゃがいも さとう、なたねあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、セロリ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ピーマン、しょうが、にんにく とうもろこし、アスパラガス	コンソメ、しお コンソメ、あかワイン、のうこうソース、トマトピューレ、 ウスターソース、アレルゲンカレーフレーク、しょうゆ しお、こしょう、コンソメ	604 23.5 23.0 3.0	
			(水)	■	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこに なのはなのかきあげ(1こ) ぶどうまめ やさいとざっくこのふりかけ(1ふくろ)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいも、こむぎこ、 かたくりこ、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりだんご、とうふ、 あぶらあげ だいず	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおねぎ つちしょうが たまねぎ、にんじん、なのはな	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、しお、 こしょう しお しょうゆ	629 21.5 18.7 2.0

きょうだいこんだて しょうがっこう ちゅうがっこう おんな 小学校と中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)

問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389

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)	643	24.5	21.5	2.4	317	3.0	203	0.43	0.46	29	4.5
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5 (エネルギーの13~20%)	14.5~21.5 (エネルギーの20~30%)	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	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)

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名	食品 と はたらき			調味料 など	ちゅうがくのえいようか	
				エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる			
14 (木)			げんえんパン	げんえんパン				643	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミネストローネ	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	トマトジュース、しお、こしょう、コンソメ		32.3
			ハンバーグオニオンソース(1こ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ハンバーグ1	ソテーオニオン	トマトケチャップ		
		きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンサイ、きりぼしだいこん	しょうゆ、みりん、さけ、す	25.1		
		せきはん	ごはん、せきはんのもと				2.8		
15 (金)	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			718	
			すき焼き	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	22.9	
			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)	21.2	
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし	ドレッシング(ごま)、しお		
			さくらゼリー(1こ)	ゼリー(さくら)B				3.5	
			ごましお(1ふくろ)				ごましお		
19 (火)	■		げんえんパン	げんえんパン				657	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、にんじん	コンソメ、しょうゆ、しお		30.5
			しろみぎかなのトマトソースがけ	こむぎこ、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	ホキかくぎり		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ		23.6
			れんこんのサラダ	さとう		れんこん、にんじん	しょうゆ、しお、エッグケア(す)		3.1
		いちごジャム(1ふくろ)	いちごジャム						
21 (木)	■		こくとうパン	こくとうパン				592	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			カレーラーメン	ラーメン、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、あおねぎ	カレーフレーク、とりガラスープ		20.6
			やさしいため	なたねあぶら		もやし、にんじん、キャベツ	とりだし、しょうゆ、ガラスープ		21.1
		フルーツポンチ	サイコロゼリー(ソーダ)		ミックスフルーツかんS	さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	2.5		

※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。

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。地産地消とは、新鮮で、体に良いと言われています。大阪府堺市以南のものを取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。

3月3日 ひなまつり

ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれ、ちらし寿司やひし餅、はまぐりのうしお汁、ひなあられなどを食べる習慣があります。ひなあられには、ピンク、白、緑の色があって、この色にはそれぞれ意味があるそうです。

ピンク…生命 白…雪の大地 緑…木々の芽吹き

この3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。

4色のひなあられもあって、四季を表しているという説もあります。給食では1日にひなまつり献立を提供します。

3月の給食目標 「1年間をふりかえろう」

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

5日(火) フィリピン献立

泉南市とフィリピンのダバオ市は、姉妹都市として、教育分野をはじめ、様々な分野で協力していくことになりました。

フィリピン料理は、香辛料や生姜・にんにく・たまねぎ・トマトなどを味付けのもとにした料理が多いです。また、ナンプラー(魚を塩漬けて発酵させて作った調味料)なども使われます。

「ニラガ風野菜スープ」

「ニラガ」は「煮込み」という意味で、肉や野菜などをスープで煮込んだフィリピンの家庭料理です。味付けは塩が基本で、風味づけに生姜やにんにくを使います。給食ではベーコンとチンゲン菜など、野菜の入ったニラガ風の野菜スープを提供します。ナンプラーの代わりに醤油・鶏だし・レモン果汁を使用したスープです。

「アドボ風」

「アドボ」は「漬け込む」という意味でとり肉や豚肉を酢を使った調味液に漬け込み、たまねぎなどの野菜と一緒に煮込んだ、フィリピンの代表的な家庭料理です。給食では、とり肉・じゃがいも等を使ってさっぱりした煮物にします。

「ハロハロ」

「ハロハロ」は「ませこぜ」という意味で、ナタデココや数種類のゼリー・かき氷・練乳・果物・アイスクリームなどをパフェのように盛り付け、混ぜて食べるフィリピンの代表的なデザートです。給食ではナタデココと、パイナップルの缶詰を混ぜて提供します。ナタデココはココナツの果汁をナタ菌で発酵させた、フィリピン発祥の食品です。コリコリした食感が特徴ですが、かたいのでよく噛んで食べてください。

- 協力して給食の準備をすることができた
- 1人分の量をきれいに盛りつけた
- バランスのよい食事のとり方がわかった
- 地域の地場産物がわかった
- 感謝の気持ちを持って食べることができた

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。