

| 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                                          | ちゅうがくねんのえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱくしつ(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
|---------------|------|---------|------|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|               |      | たまご卵    | にゅう乳 | ヒスタミン |                                                          | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま      | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま | からだのちようしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま     |                                                 |                                                                |
|               |      |         |      |       | さかなは ほねに きをつけて たべましょう<br>パンは ちぎって たべましょう<br>よくかんで たべましょう |                              |                           |                                  | ( )は、下処理で使 用 します。                               |                                                                |
| 3<br><br>(月)  |      |         |      |       | ごはん ひなまつり                                                | ごはん                          |                           |                                  |                                                 | 580                                                            |
|               |      |         | ■    |       | ぎゅうにゅう                                                   |                              | ぎゅうにゅう                    |                                  |                                                 |                                                                |
|               |      |         |      |       | すましじる                                                    | おつゆふ、かたくりこ                   | とうふ                       | だいこん、にんじん、あおねぎ                   | けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん                               | 23.9                                                           |
|               |      |         |      |       | たらフライ(1こ)                                                | なたねあぶら、かたくりこ                 | たらフライS                    |                                  | のうこうソース、ウスターソース                                 | 18.6                                                           |
|               |      |         |      |       | こうやどうふのにももの                                              | さとう                          | こうやどうふ、とりひきにく             | にんじん                             | しょうゆ、かつおだし                                      | 1.7                                                            |
| 4<br><br>(火)  |      |         |      |       | こくとうパン                                                   | こくとうパン                       |                           |                                  |                                                 | 580                                                            |
|               |      |         | ■    |       | コアコアのむヨーグルト                                              |                              | コアコアのむヨーグルト               |                                  |                                                 |                                                                |
|               |      |         |      |       | ニラガふうやさいスープ                                              | なたねあぶら                       | ベーコン                      | たまねぎ、にんじん、チンゲンさい、<br>つちしょうが、キャベツ | しお、こしょう、ローリエ、とりだし、<br>レモンかじゅう、しょうゆ              | 18.9                                                           |
|               |      |         |      |       | アドボ                                                      | なたねあぶら、じゃがいも                 | とりにく                      | たまねぎ、にんにく                        | しょうゆ、す、みりん、さけ                                   | 15.4                                                           |
|               |      |         |      |       | ハロハロ                                                     | ナタデココ                        |                           | ミックスフルーツかん                       | おうとう、パイナップル、わなし、みかんがはいっています                     | 2.7                                                            |
| 5<br><br>(水)  |      |         |      |       | ごはん                                                      | ごはん                          |                           |                                  |                                                 | 621                                                            |
|               |      |         | ■    |       | ぎゅうにゅう                                                   |                              | ぎゅうにゅう                    |                                  |                                                 |                                                                |
|               |      |         |      |       | きょうふうおでん                                                 | こんにやく、さとう<br>さといも            | ちくわ、あつあげ                  | だいこん、にんじん                        | みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし                            | 26.2                                                           |
|               |      |         |      |       | チキンウインナー(2ほん)                                            | なたねあぶら                       | チキンウインナー                  |                                  |                                                 | 19.6                                                           |
|               |      |         |      |       | 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、みそ                   | キャベツ、にんじん、にんにく、<br>つちしょうが        | しょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかだし                             | 2.0                                                            |
| 6<br><br>(木)  |      |         |      |       | あげパン(1こ)                                                 | コッペパン、なたねあぶら、<br>グラニューとう     |                           |                                  |                                                 | 556                                                            |
|               |      |         | ■    |       | 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                   | アレルゲンフリーカレーフレーク、<br>とりガラスープ、ガラスープ、とりだし、<br>しょうゆ | 20.0                                                           |
|               |      |         |      |       | やさいゼリー(1こ)                                               | ゼリー(やさい)                     |                           |                                  |                                                 | 21.7                                                           |
|               |      |         |      |       |                                                          |                              |                           |                                  |                                                 | 2.1                                                            |
| 7<br><br>(金)  |      |         |      |       | ごはん                                                      | ごはん                          |                           |                                  |                                                 | 622                                                            |
|               |      |         | ■    |       | ぎゅうにゅう                                                   |                              | ぎゅうにゅう                    |                                  |                                                 |                                                                |
|               |      |         |      |       | とりすき                                                     | おつゆふ、いとこんにやく、<br>なたねあぶら、さとう  | とりにく、とうふ                  | にんじん、はくさい、たまねぎ                   | しょうゆ、さけ、みりん                                     | 22.8                                                           |
|               |      |         |      |       | にんじんシリシリ                                                 | なたねあぶら                       | ツナ                        | にんじん、とうもろこし                      | しょうゆ、みりん、かつおだし、しお                               | 19.9                                                           |
|               |      |         |      |       | ぶどうまめ                                                    | さとう                          | だいず                       |                                  | しょうゆ                                            | 1.9                                                            |
| 10<br><br>(月) | ○    |         |      |       | ごはん                                                      | ごはん                          |                           |                                  |                                                 | 595                                                            |
|               |      |         | ■    |       | ぎゅうにゅう                                                   |                              | ぎゅうにゅう                    |                                  |                                                 |                                                                |
|               |      |         |      |       | だいこんのみそしる                                                |                              | とうふ、みそ                    | だいこん、にんじん、あおねぎ、<br>たまねぎ          | けずりぶし                                           | 23.0                                                           |
|               |      |         |      | ヒ     | さばのしょうがに(1きれ)                                            | さとう                          | さば                        | つちしょうが                           | しょうゆ、さけ                                         | 20.5                                                           |
|               |      |         |      |       | ゆずあえ                                                     | さとう                          |                           | はくさい、こまつな                        | しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう                              | 2.4                                                            |
| 11<br><br>(火) |      |         |      |       | コッペパン                                                    | コッペパン                        |                           |                                  |                                                 | 609                                                            |
|               |      |         | ■    |       | ぎゅうにゅう                                                   |                              | ぎゅうにゅう                    |                                  |                                                 |                                                                |
|               |      |         |      |       | かぼちゃのシチュー                                                | じゃがいも、なたねあぶら                 | ベーコン                      | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん                   | アレルゲンフリーシチューフレーク、コンソメ、<br>しお                    | 19.4                                                           |
|               |      |         | ★    |       | オムレツ(1こ)                                                 | なたねあぶら                       | オムレツ                      |                                  |                                                 | 25.2                                                           |
|               |      |         |      |       | ごぼうサラダ                                                   | エッグケアマヨネーズ、さとう               |                           | ごぼう、にんじん                         | しお、しょうゆ                                         | 3.3                                                            |
| 12<br><br>(水) |      |         |      |       | ごはん                                                      | ごはん                          |                           |                                  |                                                 | 590                                                            |
|               |      |         | ■    |       | ジョア(いちご)                                                 |                              | ジョア(いちご)                  |                                  |                                                 |                                                                |
|               |      |         |      |       | のっぺいじる                                                   | さといも、かたくりこ                   | とうふ                       | だいこん、にんじん、こまつな                   | だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお                             | 19.6                                                           |
|               |      |         |      |       | みそかつ(1まい)                                                | なたねあぶら、こむぎこ<br>かたくりこ、さとう、パンこ | ぶたにく、みそ                   |                                  | しお、のうこうソース、トマトケチャップ                             | 13.6                                                           |
|               |      |         |      |       | ひじきのにももの                                                 | さとう、なたねあぶら                   | ひじき、あぶらあげ                 | にんじん                             | かつおだし、しょうゆ                                      | 1.9                                                            |

きょうだいこんだて

しょうがっこう、ちゅうがっこう  
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。)

学校給食センター

問い合わせ先

072-484-1389

| 3月 学校給食 栄養摂取量                     | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g                | 脂質<br>g                       | 塩分<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>(レチノール当量) g | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|-----------------------------------|---------------|---------------------------|-------------------------------|---------|-------------|---------|----------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|
| せんなんし せつしゅ りょう<br>泉南市摂取量 (中学年 平均) | 600           | 22.0                      | 19.5                          | 2.2     | 379         | 2.9     | 194                  | 0.48                     | 0.44                     | 30          | 3.4       |
| がっこう 給食<br>学校給食 摂取基準 (※)          | 650           | (エネルギーの13~20%)<br>21~32.5 | (エネルギーの20~30%)<br>14.5 ~ 21.5 | 2 未満    | 350         | 3.0     | 200                  | 0.40                     | 0.40                     | 20          | 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)

| 日・曜       | はしの日 | アレルギーなど | 献立名<br>さかなは ほねに きをつけて たべましょう<br>パンは ちぎって たべましょう<br>よくかんで たべましょう | 食品 と はたらき               |                           |                              | 調味料 など<br>( )は、下処理で使します。                                | ちゅうがくねんの えいようか                               |
|-----------|------|---------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|           |      |         |                                                                 | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま | からだのちょうしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま |                                                         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
| 13<br>(木) |      |         | オリーブパン                                                          | オリーブパン                  |                           |                              |                                                         | 583                                          |
|           |      | ■       | ぎゅうにゅう                                                          |                         | ぎゅうにゅう                    |                              |                                                         |                                              |
|           |      |         | ほしのマカロニスープ                                                      | こめこマカロニ、じゃがいも           |                           | たまねぎ、にんじん、キャベツ               | しょうゆ、コンソメ、しお                                            | 22.7                                         |
|           |      |         | えだまめとコーンのスープに                                                   | さとう                     |                           | とうもろこし、えだまめ                  | とりガラスープ、とりだし、こしょう、しお                                    | 20.8                                         |
|           |      |         | ドライカレー                                                          | さとう、なたねあぶら              | とりひきにく                    | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、つちしょうが   | ウスターソース、コンソメ、あかワイン、アレルゲンフリーカレーフレーク、トマトピューレ、のうこうソース、しょうゆ | 2.7                                          |
| 14<br>(金) |      |         | ごはん                                                             | ごはん                     |                           |                              |                                                         | 586                                          |
|           |      | ■       | ぎゅうにゅう                                                          |                         | ぎゅうにゅう                    |                              |                                                         |                                              |
|           |      |         | キムチチゲ                                                           | なたねあぶら、ごまあぶら、さとう        | みそ、とうふ、ぶたにく               | たまねぎ、にんじん、しろねぎ、キムチ           | さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、コチジャン                                | 21.4                                         |
|           |      |         | 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、チンゲンさい、きりぼしだいこん         | しょうゆ                                                    | 20.6                                         |
|           |      |         | やさいふりかけ(1ふくろ)                                                   |                         |                           | ふりかけ(いろいろやさい)                |                                                         | 2.3                                          |
| 17<br>(月) |      |         | ごはん                                                             | ごはん                     |                           |                              |                                                         | 635                                          |
|           |      | ■       | ぎゅうにゅう                                                          |                         | ぎゅうにゅう                    |                              |                                                         |                                              |
|           |      |         | キャベツのみそしる                                                       | そつぎょうおいおい こんだて          | みそ、あぶらあげ、とうふ              | キャベツ、たまねぎ、にんじん               | けずりぶし                                                   | 23.3                                         |
|           |      |         | スパイシーチキン                                                        | かたくりこ、なたねあぶら            | とりにく                      |                              | しお、こしょう、カレーこ                                            | 21.8                                         |
|           |      |         | だいこんとベーコンのにももの                                                  | なたねあぶら、さとう              | ベーコン                      | だいこん、にんじん                    | しょうゆ、みりん                                                | 2.2                                          |
| 19<br>(水) |      |         | さくらゼリー(1こ)                                                      | ゼリー(さくら)                |                           |                              |                                                         |                                              |
|           |      |         | ごはん                                                             | ごはん                     |                           |                              |                                                         | 610                                          |
|           |      | ■       | ぎゅうにゅう                                                          |                         | ぎゅうにゅう                    |                              |                                                         |                                              |
|           |      |         | あんかけうどん                                                         | うどん、かたくりこ               | あぶらあげ                     | はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ           | けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ                                    | 23.9                                         |
|           |      |         | とりそぼろ                                                           | さとう                     | とりひきにく                    | つちしょうが                       | しょうゆ、みりん、さけ                                             | 16.8                                         |
| 21<br>(金) |      |         | にんじんのきんぴら                                                       | いとこんにやく、ごま、なたねあぶら、さとう   | ちくわ                       | にんじん、れんこん                    | しょうゆ                                                    | 1.8                                          |
|           |      |         | ごはん                                                             | ごはん                     |                           |                              |                                                         | 638                                          |
|           |      | ■       | ぎゅうにゅう                                                          |                         | ぎゅうにゅう                    |                              |                                                         |                                              |
|           |      |         | マーボー豆腐                                                          | かたくりこ、ごまあぶら、なたねあぶら、さとう  | とりひきにく、とうふ、みそ             | たまねぎ、にんじん、あおねぎ、にんにく          | トウバンジャン、とり・とんこつスープ                                      | 20.7                                         |
|           |      |         | えほんとコラボメニュー「おぼけのてんぷら」                                           |                         | つちしょうが                    |                              | ガラスープ、しょうゆ                                              |                                              |
|           |      |         | かぼちゃのてんぷら(1こ)                                                   | こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら       |                           | かぼちゃ                         | しお                                                      | 19.4                                         |
|           |      |         | みかんのかんづめ                                                        |                         |                           | みかんのかんづめ                     |                                                         | 2.0                                          |

※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。

ひなまつり

3月3日は『ひなまつり』

ひなまつりに桃の花をかざるのはなぜ？

旧暦3月3日は、現在でいうと3月下旬から4月にあたります。ちょうど桃の花が咲く季節ということから、ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれています。桃は、中国では縁起のよい木とされ、3月3日の上巳の節句には、厄払いや魔除けのために桃の花びらを浮かべたお酒を飲んだり、桃の葉を入れた風呂に入ったりする風習がありました。この風習が由来となり、ひなまつりには桃を飾って楽しむようになったそうです。

卒業アルバム

3月17日 ～卒業お祝い献立～

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今のクラスで食べる給食も残りわずかです。17日には、お祝い献立として、ごはん・牛乳・キャベツの味噌汁・スパイシーチキン・大根とベーコンの煮物・さくらゼリーが出ます。みんなで楽しく食べてくださいね。

地産地消とは？

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

今月の泉南市の食材：あおねぎ、こまつな、たまねぎ、にんじん

世界の味めぐり「フィリピン」

「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。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。

「アドボ」

「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「まぜこぜ」という意味で、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、ミックスフルーツ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なので、よく噛んで食べてください。