

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金   |
|--|---|---|--|---|
| <p>もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。</p> <p><b>給食を通して学んだことをふり返ろう</b></p> <p>①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？</p> <p>②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？</p> <p>③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？</p> <p>④給食は生産者や調理員、栄養士など多くのひとによって支えられていることを知ることはできましたか？</p> <p>⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？</p> <p>⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？</p> |   |   |  | <p><b>1(Aグループ対応)</b></p> <p>ジョア(ブレーン) 赤</p> <p><b>ちらしずし</b> 黄<br/>米<br/>ちらしずしのもと</p> <p><b>チキンカツ</b> (温) 赤<br/>チキンカツ(K)<br/>なたね油<br/>トマトケチャップ<br/>ウスターソース<br/>デミグラスソース<br/>さとう<br/>赤ワイン</p> <p><b>葉の花のソテー</b> (温) 緑<br/>葉の花<br/>ゆで塩<br/>玉ねぎ<br/>ベーコン<br/>なたね油<br/>塩<br/>こしょう</p> <p><b>(基本献立)</b> かき玉汁 (食缶) 赤<br/>卵<br/>豆腐<br/>梅型かまぼこ<br/>玉ねぎ<br/>青ねぎ<br/>だし昆布<br/>削り節<br/>塩<br/>しょうゆ<br/>片栗粉</p> <p><b>(Aグループ)</b> すまし汁 (食缶) 赤<br/>豆腐<br/>梅型かまぼこ<br/>玉ねぎ<br/>にんじん<br/>青ねぎ<br/>だし昆布<br/>削り節<br/>塩<br/>しょうゆ</p> <p><b>ひなまつりゼリー</b> 黄<br/>ひし形三色ゼリー</p> <p>エネルギー (kcal) 955    たんぱく質 (g) 31.6    脂質 (g) 20.3    塩分 (g) 4.0</p> |
| <p><b>4</b></p> <p>牛乳 赤<br/>ご飯 黄<br/>米</p> <p><b>カレーライス</b> (食缶) 黄<br/>豚肉 赤<br/>にんにく 緑<br/>土生姜 緑<br/>カレー粉 緑<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>じゃがいも 黄<br/>グリーンピース 緑<br/>鶏ガラスープ 緑<br/>カレーフレーク(N) 赤<br/>カレーフレーク(M) 赤<br/>しょうゆ 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>濃厚ソース 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>バナナスティックケーキ</b> 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 871    たんぱく質 (g) 27.8    脂質 (g) 24.0    塩分 (g) 3.4</p>  | <p><b>5(Aグループ対応)</b></p> <p>牛乳 赤<br/>ご飯 黄<br/>米</p> <p><b>キャベツと厚揚げの味噌炒め</b> (温) 黄<br/>豚肉 赤<br/>にんにく 緑<br/>土生姜 緑<br/>塩 緑<br/>こしょう 黄<br/>キャベツ 緑<br/>厚揚げ 赤<br/>エリンギ 緑<br/>青ねぎ 緑<br/>みそ 赤<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>豚骨スープ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> オムレット (温) 赤<br/>オムレット 赤<br/>ソテーオニオン 緑<br/>えのき 緑<br/>しめじ 緑<br/>デミグラスソース 緑<br/>濃厚ソース 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>コンソメ 黄<br/>さとう 黄</p> <p><b>(Aグループ)</b> チキンナゲット (温) 赤<br/>チキンナゲット 赤<br/>なたね油 黄<br/>ソテーオニオン 緑<br/>えのき 緑<br/>しめじ 緑<br/>デミグラスソース 緑<br/>濃厚ソース 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>コンソメ 黄<br/>さとう 黄</p> <p><b>フルーツ寒天</b> (冷) 赤<br/>パイ缶 緑<br/>黄桃缶 緑<br/>寒天缶 赤</p> <p><b>プロッコリーとツナのサラダ(冷)</b> 緑<br/>プロッコリー 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>マカロニ 黄<br/>ツナ 赤<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>エッグケア(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 911    たんぱく質 (g) 32.8    脂質 (g) 30.4    塩分 (g) 2.5</p> | <p><b>6(Aグループ対応)</b></p> <p>牛乳 赤<br/>パン 黄<br/>コッペパン</p> <p><b>フライドチキン</b> (温) 黄<br/>フライドチキン 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ほうれん草とコーンのソテー</b> (温) 緑<br/>とうもろこし 緑<br/>ほうれん草 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>なたね油 黄<br/>コンソメ 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄</p> <p><b>チリピーズ</b> (食缶) 黄<br/>白いんげん豆 黄<br/>大豆 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>セロリ 緑<br/>フロッコリー 緑<br/>にんにく 緑<br/>ソテーオニオン 緑<br/>デミグラスソース 黄<br/>チリペッパー 黄<br/>ガラスープ 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>豚骨スープ 黄<br/>ハヤシフレーク(N) 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>トマトピューレ 黄<br/>濃厚ソース 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>鶏だし 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> チョコクリーム (クラスごと 袋に入れてます) 黄<br/>チョコクリーム</p> <p><b>(Aグループ)</b> ジャム (クラスごと 袋に入れてます) 黄<br/>イチゴジャム</p> <p>エネルギー (kcal) 823    たんぱく質 (g) 26.0    脂質 (g) 20.4    塩分 (g) 4.6</p> | <p><b>7(Cグループ対応)</b></p> <p>牛乳 赤<br/>ご飯 黄<br/>米</p> <p><b>あんかけラーメン(麺)</b> (温) 黄<br/>中華めん 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>あんかけラーメン(汁・具)</b> (食缶) 黄<br/>焼き豚 赤<br/>にんじん 緑<br/>もやし 緑<br/>なたね油 赤<br/>チンゲン菜 赤<br/>ゆで塩 赤<br/>鶏ガラスープ 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 赤<br/>みりん 赤<br/>酒 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> 蒸しシューロンポニー (温) 赤<br/>シューロンポニー</p> <p><b>(Cグループ)</b> ポークウインナー (温) 赤<br/>ポークウインナー 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> 赤<br/>海のめぐみふりかけ<br/>(クラスごと袋に入れてます)</p> <p>エネルギー (kcal) 898    たんぱく質 (g) 39.3    脂質 (g) 38.4    塩分 (g) 3.3</p> | <p><b>8</b></p> <p>白ぶどう&amp;ほうれん草 緑<br/>(白ぶどうとほうれん草のジュースです)</p> <p><b>鮭ごはん</b> 黄<br/>米<br/>鮭ごはんのもと</p> <p><b>みそカツ</b> (温) 赤<br/>ヒレカツ 赤<br/>なたね油 黄<br/>みそ 赤<br/>濃厚ソース 赤<br/>さとう 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温) 緑<br/>キャベツ 緑<br/>ゆで塩</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> (温) 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>ベーコン 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>白玉だんご汁</b> (食缶) 黄<br/>鶏肉 赤<br/>白菜 緑<br/>にんじん 緑<br/>こんにゃく 黄<br/>しめじ 緑<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 緑<br/>白玉だんご 黄<br/>だし昆布 黄<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 715    たんぱく質 (g) 19.0    脂質 (g) 13.2    塩分 (g) 4.2</p>   |

**健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

**春休みに 朝食を自分で  
つくってみよう**

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

**ペロリンピック 2019 結果**

金賞...信達中学校1年生

銀賞...泉南中学校1年生

銅賞...西信達中学校2年生

| 月  | 火  | 水   | 木   | 金                    |
|--|--|---|---|----------------------|
| 11   | 12   | 13  | 14(Aグループ対応)   | 15                   |
| <p>生乳 赤</p> <p>パン<br/>コッパン 黄</p> <p><b>ビーフシチュー</b> (食缶)<br/>牛肉 赤<br/>にんにく 緑<br/>玉ねぎ 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>にんじん 緑<br/>グリーンピース 緑<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>豚骨スープ 黄<br/>赤ワイン 黄<br/>こしょう 黄<br/>ビーフシチューフレーク 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>濃厚ソース 黄</p> <p><b>ポロニアカツ</b> (温)<br/>ポロニアカツ 赤<br/>なたね油 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>さとう 黄<br/>ウスターソース 黄</p> <p><b>チンゲン菜のソテー</b> (温)<br/>チンゲン菜 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>中華だし 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>みかんゼリー</b><br/>みかんゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 849<br/>たんぱく質 (g) 29.9<br/>脂質 (g) 29.0<br/>塩分 (g) 5.1</p>      | <p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯<br/>米 黄</p> <p><b>さわらのかば焼き</b> (温)<br/>さわら 赤<br/>土生姜 緑<br/>酒 黄<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>みりん 黄</p> <p><b>ハムともやしの炒め物</b> (温)<br/>ハム 赤<br/>もやし 緑<br/>チンゲン菜 緑<br/>にんじん 緑<br/><b>キャベツ</b> 緑<br/>酒 黄<br/>中華だし 黄<br/>こしょう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>野菜の味噌汁</b> (食缶)<br/>にんじん 緑<br/>里芋 黄<br/>白菜 緑<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 緑<br/>だし昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤</p> <p><b>たいいん</b><br/>にんじん 緑<br/>里芋 黄<br/>白菜 緑<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 緑<br/>だし昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 751<br/>たんぱく質 (g) 27.1<br/>脂質 (g) 15.6<br/>塩分 (g) 3.2</p> | <p>生乳 赤</p> <p>ご飯<br/>米 黄</p> <p><b>麻婆豆腐</b> (温)<br/>豆腐 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄<br/>土生姜 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>たけのこ 緑<br/>干しいたけ 緑<br/>青ねぎ 緑<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>みそ 赤<br/>豆板醤 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>揚げしゅうまい</b> (温)<br/>ポークしゅうまい 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>にんじんシリシリ</b> (冷)<br/>にんじん 緑<br/>とうもろこし 緑<br/>ツナ 赤<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>かつおだし 黄<br/>塩 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立) ミニチーズ</b> (冷)<br/>ビビチーズ 赤</p> <p><b>(Aグループ) ミニフィッシュ</b> (冷)<br/>ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 820<br/>たんぱく質 (g) 28.5<br/>脂質 (g) 28.6<br/>塩分 (g) 2.3</p> | <p>生乳 赤</p> <p>ご飯<br/>米 黄</p> <p><b>肉じゃが</b> (温)<br/>豚肉 赤<br/>酒 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>こんにゃく 黄<br/>グリーンピース 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>なたね油 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>みりん 黄<br/>かつおだし 黄<br/>削り節 黄</p> <p><b>ちくわの天ぷら</b> (温)<br/>ちくわ 赤<br/>小麦粉 黄<br/>塩 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>れんこんサラダ</b> (冷)<br/>れんこん 緑<br/>ツナ 赤<br/>にんじん 緑<br/>とうもろこし 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> (冷)<br/>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 794<br/>たんぱく質 (g) 25.4<br/>脂質 (g) 22.9<br/>塩分 (g) 2.1</p> |                      |
| <p>18</p> <p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯<br/>米 黄</p> <p><b>煮込み風ハンバーグ</b> (温)<br/>ハンバーグ 赤<br/>ソテーオニオン 緑<br/>トマトピューレ 赤<br/>ダイスタート 黄<br/>さとう 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>濃厚ソース 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>塩 黄</p> <p><b>和風スパゲティ</b> (温)<br/>スパゲティ 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>ベーコン 赤<br/><b>キャベツ</b> 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>なたね油 黄<br/>こしょう 黄<br/>粉かつお 赤<br/>しょうゆ 赤</p> <p><b>かぶのみそ汁</b> (食缶)<br/>かぶ 緑<br/>小松菜 緑<br/>にんじん 緑<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 緑<br/>だし昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤</p> <p><b>ゆかり</b><br/>ゆかり 緑<br/>(クラスごと袋に入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 755<br/>たんぱく質 (g) 25.1<br/>脂質 (g) 16.1<br/>塩分 (g) 3.6</p> | <p>19</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯<br/>米 黄</p> <p><b>野菜炒め</b> (温)<br/>豚肉 赤<br/>土生姜 緑<br/><b>キャベツ</b> 緑<br/>もやし 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>ピーマン 緑<br/>酒 黄<br/>中華だし 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>さばの味噌煮</b> (温)<br/>さば 赤<br/>土生姜 緑<br/>みそ 赤<br/>酒 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p><b>マカロニサラダ</b> (冷)<br/>マカロニ 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>きゅうり 緑<br/>にんじん 緑<br/>ハム 赤<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>みかん缶</b> (冷)<br/>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 870<br/>たんぱく質 (g) 28.2<br/>脂質 (g) 29.9<br/>塩分 (g) 2.4</p>   | <p>20</p> <p>生乳 赤</p> <p>ご飯<br/>米 黄</p> <p><b>スパイシーチキン</b> (温)<br/>鶏肉 赤<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>土生姜 緑<br/>にんにく 緑<br/>カレー粉 黄<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>切干大根とツナのソテー</b> (冷)<br/>ツナ 赤<br/>にんじん 緑<br/>チンゲン菜 緑<br/>切干大根 緑<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>きゅうりの甘酢</b> (冷)<br/>きゅうり 緑<br/>酢 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 870<br/>たんぱく質 (g) 29.1<br/>脂質 (g) 30.1<br/>塩分 (g) 2.3</p>  | <p>21</p> <p>春分の日</p>   | <p>22</p> <p>修了式</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、献立表に太字と下線で記載しています。

知っていますか?  
食料自給率

食料自給率とは、国内で食べている食べ物のうち、どのくらい国内でつくっているかを示す割合のことをいいます。



3月 学校給食栄養摂取量

|                | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g)<br>(エネルギーの13%~20%) | 脂質 (g)<br>(エネルギーの20%~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       | 837          | 29                           | 24                        | 3.3    | 317        | 3.9    | 198                | 0.73        | 0.48        | 35         | 4.5      |
| 学校給食摂取基準 (中学生) | 830          | 27~41                        | 18~27                     | 2.5未満  | 450        | 4.0    | 300                | 0.50        | 0.60        | 30         | 6.5以上    |

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。

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

