泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会

ちらしずし

1(Aグルー

-プ対応)

黄

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。



給食を通して学んだことをふり返ろう

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?



④給食は生産者や調理員、 栄養士など多くの人びと によって支えられている ことを知ることができま



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?



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?



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?



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?



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上(ುま)巳(いの節(ま)句(い) 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。







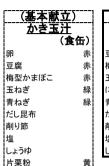


給食ではひし

形のゼリーをつ

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちの ことです。ひしもちの色や色の並び順は、地域や 家庭よって違う場合がありますが、おもに上から 赤、白、緑のもちを重ねたものが多く見られます。 緑のもちは、命力の強いよもぎの新芽をつんで使 用することで、厄をはらう力があるとされていま けています!

ちらしずしのもと 菜の花のソテ <u>チキンカツ</u> (温) (温) チキンカツ(K) 菜の花 なたね油 ゆで塩 トマトケチャップ 玉ねぎ ウスターソース 赤 デミグラスソース なたね油 さとう 赤ワイン



(食缶) 豆腐 梅型かまぼこ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ だし昆布 削り節

ひなまつりゼリー ひし形三色ゼリー

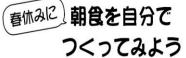
たんぱく質 脂質 塩分 (g) (g) (g)

31.6 20.3 4.0 5(Aグループ対応) 6(Aグループ対応) 7(Cグル--プ対応) 4 8 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 白ぶどう&ほうれん草 (白ぶどうとほうれん草のジュースです) <u>ご飯</u> <u>ご飯</u> <u>パン</u> <u>ご飯</u> コッペパン 鮭ごはん フライドチキン カレーライス キャベツと厚揚げの味噌炒め ほうれん草とコーン あんかけラーメン(麺) (食缶) <u>のソテー(温)</u> (温) 鮭ごはんのもと フライドチキン とうもろこし 豚肉 にんにく にんにく なたね油 ほうれん草 なたね油 ゆでキャベツ 土生姜 土生姜 みそカツ 玉ねぎ (温) (温) カレー粉 ゆで塩 あんかけラーメン(汁・具) にんじん こしょう なたね油 ヒレカツ キャベツ なたね油 玉ねぎ 緑 ゆで塩 キャベツ コンソメ じゃがいも 焼き豚 みそ 厚揚げ ジャーマンポテト グリンピース 濃厚ソース エリンギ にんじん 鶏ガラス一ブ 青ねぎ もやし さとう (温) チリビーンズ なるとかまぼこ カレーフレーク(N) じゃがいも みそ 赤 トマトケチャップ (食缶) カレーフレーク(M) さとう チンゲン菜 片栗粉 ベーコン 白いんげん豆 しょうゆ しょうゆ ゆで塩 豚骨スープ ウスターソース 大豆 鶏ガラス一フ こしょう 濃厚ソース なたね油 豚ひき肉 なたね油 トマトケチャップ 玉ねぎ こしょう なたね油 にんじん みりん <u>オムレツ</u> セロリ (温) 白玉だんご汁 (温) ブロッコリー しょうゆ (食缶) チキンナゲット にんにく 片栗粉 フランクフルト キャベツのソテー ソテーオニオン なたね油 ソテーオニオン 鶏肉 えのき デミグラスソース 白菜 緑 ソテーオニオン フランクフルト にんじん えのき チリペッパー (基本献立) にんじん しめじ 蒸しショーロンポ-なたね油 キャベツ デミグラスソース しめじ ガラスープ こんにゃく 黄 鶏ガラス一プ (温) トマトケチャッフ 玉ねぎ 濃厚ソース デミグラスソース さとう ゆで塩 トマトケチャップ 濃厚ソース 豚骨スープ 油揚げ 赤 なたね油 コンソメ トマトケチャップ ハヤシフレーク(N) 青ねぎ 緑 ウスターソース トマトケチャップ 白玉だんご 黄 コンソメ さとう コンソメ トマトピューレ だし昆布 ブロッコリーと 濃厚ソース 削り節 ツナのサラダ(冷) フルーツ寒天 ふりかけ さとう バナナスティックケーキ (冷) しょうゆ ブロッコリー ゆで塩 パイン缶 鶏だし 海のめぐみふりかけ バナナスティックケーキ マカロニ 黄桃缶 緑 なたね油 (クラスごと袋に入れています) ツナ 寒天缶 (基本献立) (Aグルー <u>ジャ</u>ム なたね油 チョコクリーム 塩 こしょう エッグケア(小袋) チョコクリーム **(クラスごと** 袋に入れています) たんぱく質 脂質 塩分 たんぱく質 脂質 塩分 たんぱく質 脂質 塩分 たんぱく質 脂質 塩分 32.8 823 26.0 20.4 4.6 30.4 2.5 38.4 3.3

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。健康にすごすには、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。



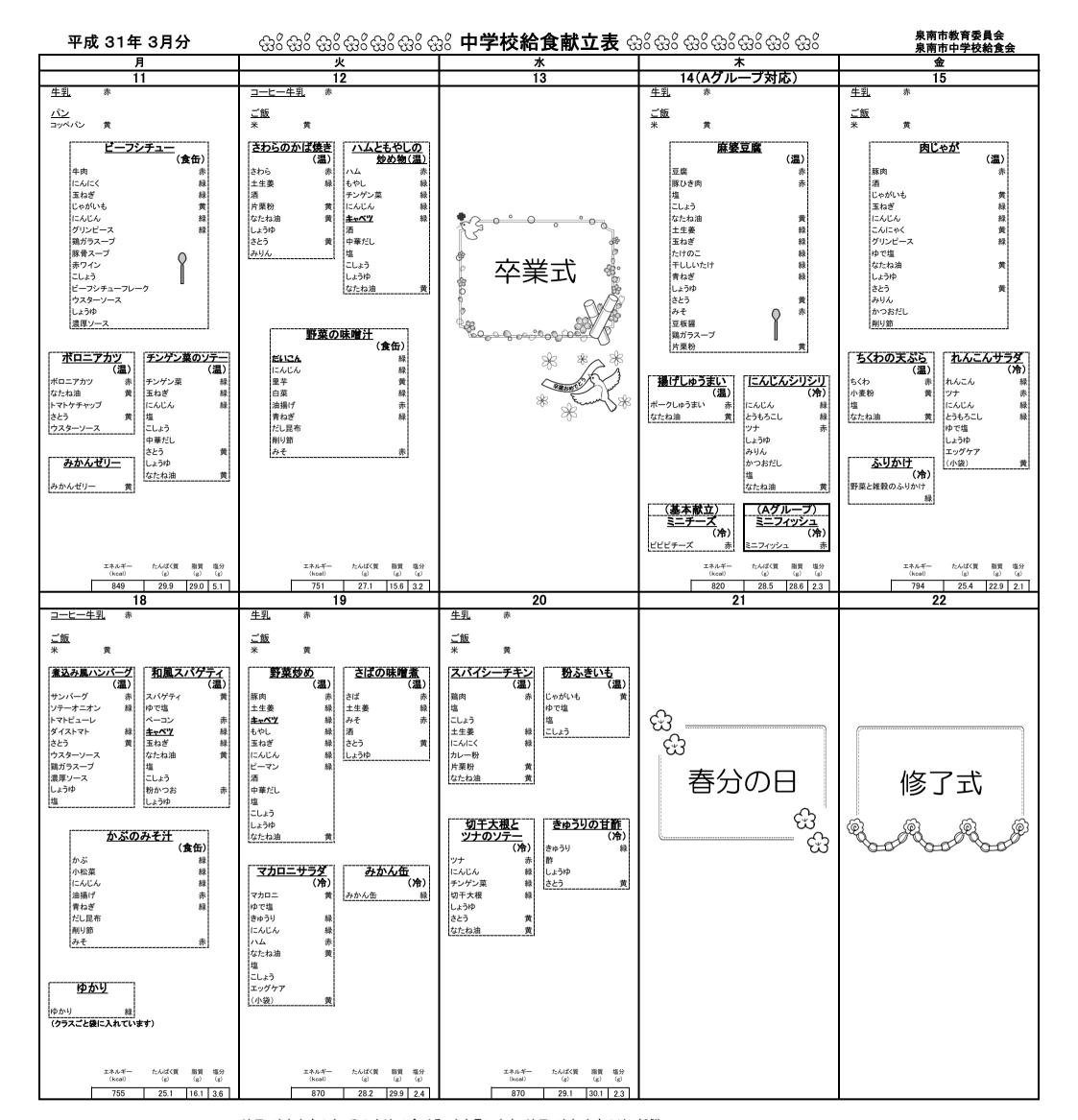


家にある食材で朝食を準備し てみましょう。簡単な料理をつ くったり、前日の夕食の残りを アレンジしたりするのもよいで / しょう。栄養のバランスにも気 をつけるとよいですね。



ペロリンピック 2019 結果







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。

キャベツ だいこん 菜の花

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	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	(エネルギーの13%~20%)	(エネルギーの20%~30%)	g	mg	mg	(レチノール当量)µ g	mg	mg	mg	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。

