



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	しょくひん 食品 と はたらき			ちよう み りよう 調味料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゆうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(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		
1 (月)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう		602	
			マーボー豆腐	さとう、ごまあぶら、 かたくりこ、なたねあぶら	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、 グリーンピース、つちしょうが、 ほししいたけ	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	20.9
			チンゲンさいのいためもの みかんのかんづめ	さとう、なたねあぶら	ベーコン	チンゲンさい、たまねぎ、 にんじん みかんかん	こしょう、ちゅうかだし、 しょうゆ	17.7 2.2
			こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			593
2 (火)	■		コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリ、 ブロッコリー	コンソメ、しお	22.2
			ミートボール わふうスパゲティ	なたねあぶら、さとう、 かたくりこ スパゲティ、なたねあぶら	ミートボールY ツナ	たまねぎ、ほうれんそう せんなんして とれました	トマトケチャップ、 みりん、しょうゆ、す、 しお かつおだし、しょうゆ、 しお	19.6 2.5
			ちらしずし ぎゅうにゅう	かたくりこ	とうふ	だいごん、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	けずりぶし、しょうゆ、 しお、みりん	606 22.7
			すましじる さわらのてりやき(1きれ) ひなまつりゼリー(1こ)	なたねあぶら、さとう、 かたくりこ ゼリー(さんしょく)B	さわら	せんなんして とれました	しお、しょうゆ、 みりん、さけ	16.5 2.2
3 (水)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			646
			ホワイトシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、 かぶ、しめじ、 ブロッコリー	ホワイトルウ、 コンソメ、こしょう	20.9
			チキンナゲット(2こ) キャベツとコーンのサラダ	なたねあぶら	チキンナゲット	キャベツ、にんじん、 とうもろこし	しお、ドレッシング(わふう)	26.6
			いちごジャム(1ふくら)	ジャム(いちご)				2.9
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			595
4 (木)	■		さつまじる とりすき	さつまいも おつゆふ、なたねあぶら、 さとう	とうふ、みそ とりにく	だいごん、にんじん、 たまねぎ、あおねぎ	けずりぶし、かつおだし しょうゆ、さけ、 みりん	21.1
			にまめ ふりかけ(1ふくら)	きんときまめ、さとう	ふりかけ(おかか)		しょうゆ	14.1 1.8
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			652
			チキンカレー	じゃがいも、はちみつ、 なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 グリーンピース	アレルゲンフリーカレー フレーク、 とりガラスープ、 ウスターソース、 のうこうソース、 トマトケチャップ	19.8 20.0
			れんこんチップス コーンのスープに	なたねあぶら、こむぎこ さとう		れんこん とうもろこし、えだまめ	しお、からあげこ とりガラスープ、しお、 とりだし、こしょう	1.7
5 (金)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			610
			コーンスープ	なたねあぶら、さとう	とうにゅう	とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン	コンソメ、しお	21.9
			てりやきハンバーグ(1こ)	なたねあぶら、さとう、 かたくりこ	ハンバーグM		しょうゆ、みりん、 さけ	24.6
			きりぼしだいごんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	きりぼしだいごん、 にんじん、チンゲンさい	しょうゆ	2.8
6 (月)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			589
			きょうふうおでん	さといも、こんにやく、 さとう	あつあげ、ちくわ	だいごん、にんじん	みりん、しょうゆ、 だしこんぶ、けずりぶし	24.1
			ぎゅうひじきそば いちご(1こ)	なたねあぶら、さとう	ぎゅうひきにく、 ひじき		さけ、みりん、 しょうゆ いちご	14.7 2.0
			おさつパン ジョア	おさつパン	ジョア(マスカット)			591
7 (火)	■		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、だいごん、 ブロッコリー	コンソメ、しお、 しょうゆ	22.4
			しろみざかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	ホキE		カレーこ、しお、 こしょう	19.5
			もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、こまつな、 にんじん	しお、ドレッシング(ごま)	2.5
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			681
8 (水)	■		かぶのみそじる	さといも	あぶらあげ、 とうふ、みそ	かぶ、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし、 だしこんぶ	26.2
			とりにらどん	かたくりこ、 なたねあぶら、 さとう、ごまあぶら	とりにく	にら、にんにく、 つちしょうが	しお、こしょう、 しょうゆ、みりん、 コチジャン、 トウバンジャン	22.2
			ぶどうまめ	さとう	だいず		しお、しょうゆ	2.3
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			629
9 (木)	■		しらたまだんごじる	しらたまもち、 さといも	あぶらあげ	だいごん、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし、 しょうゆ、さけ、 みりん、しお	22.6
			さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さばE	つちしょうが	しょうゆ、さけ	20.1
			ゆずあえ	さとう		はくさい、こまつな、 しめじ	しょうゆ、みりん、 ゆずかじゅう、 しお	1.7

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市学校給食センター(中学年 平均)	625	22.6	21.0	2.3	331	3.3	166	0.29	0.34	17	3.9
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	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 (全国的平均値)

(問合せ先)  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389



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
				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		
16 (火)	■		パンズパン(きりめいり)	パンズパン				674
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、こしょう、さけ、しお	21.8
			みそかつ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	27.7
			きりぼしだいこんのサラダ おいわいいちごゼリー(1こ)	さとう、エッグケア ゼリー(いちご)B		きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、かつおだし	3.0
18 (木)	■		コッペパン	コッペパン				604
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレーなべ		とりだんご、あつあげ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ	アレルギーフリーカレーフレーク、しお、こしょう、ウスターソース、とりガラスープ、コンソメ、しょうゆ	23.6
			にんじんシリシリ ベーコンポテト	なたねあぶら じゃがいも、なたねあぶら	ツナ ベーコン	にんじん、とうもろこし たまねぎ	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	23.4 2.5
19 (金)	■		ごはん	ごはん				702
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			わかめうどん	うどん	なまわかめ、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	25.4
			はるまき(1こ) とりそぼろ	なたねあぶら さとう	はるまき とりひきにく			25.4 1.9
22 (月)	■		ごはん	ごはん				617
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、はくさい	けずりぶし、みりん	26.6
			とりにくのあまづけ(1きれ)	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	17.9
23 (火)	■		さといものふくめに	さといも、さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	2.5
			オリーブパン	オリーブパン				602
			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、キャベツ、にんじん、セロリ、トマトジュース	しお、コンソメ、トマトケチャップ、	19.6
	★		オムレツ(1こ) サイコロゼリー	なたねあぶら サイコロゼリー(ぶどう)	オムレツ		25.9 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。

## 3月の給食目標 「1年間をふりかえろう」

この1年間をふりかえり、給食時間の過ごし方はどうだったでしょうか。  
自分自身で見直してみましょう。

## 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。

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

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

バランスのよい食事のとり方がわかった

**ちさんちしょう 地産地消とは?**  
ちさんちしょうとは、地元でとれたものを、その土地で食べることです。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。また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と記載しています。



3月3日はひな祭りです。ひな祭りには、ひし餅、はまぐりのうしお汁、ひなあられや白酒、ちらし寿司などを食べる習慣があります。

**3月3日(火)はひなまつり献立です。**



給食には、ちらし寿司と三色ゼリーが出ます。  
ちらし寿司や三色に込められた意味を知り、春の訪れを感じながら食べましょう。

### ちらし寿司

ちらし寿司には、多くの具が入っています。これには、「生涯、食べ物に困らないように」という願いが込められています。  
また、混ぜ込む具には、れんこん(見通しがきく)などの縁起のいいものが多く使われています。  
給食のちらし寿司には、れんこん・にんじん・たけのこ・かんぴょう・干しシイタケが入っています。

### ひし餅

ひし餅は、子どもの健康と成長を願って食べられています。また、三色と色が重なる順番にも意味が込められています。  
緑：健康・大地  
白：清浄・雪  
赤：魔除け・桃  
「雪の下には新芽が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている」ということを表しています。

### わかめ

3月19日(金)  
「わかめうどん」には、泉南市の岡田浦でとれたわかめを使います。地元でとれたわかめを味わって食べてください。

### いちご

3月10日(水)  
いちごにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪を予防したり、皮膚を健康に保つなど、体の調子を整えてくれます。

**卒業おめでとう!**  
卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。