

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、下処理で使用します。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(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 (火)			こくとうパン	こくとうパン				605
	■		アシドミルク		アシドミルク			
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	19.5
			ツナのトマトマカロニ	マカロニ、さとう、なたねあぶら	ツナ	なす、ソテーオニオン、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース、しお、こしょう	13.0
		えだまめとコーンのスープに	さとう		えだまめ、とうもろこし	とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう	2.4	
2 (水)			ちらしずし <b>ひなまつりこんだて</b>	ごはん		ちらしずしのもと		632
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも		<b>だいこん</b> 、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	23.0
			さわらのてりやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	さわら		しお、しょうゆ、みりん、さけ	15.0
			ゆずあえ	さとう		はくさい、 <b>こまつな</b> 、しめじ	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	2.5
		ひなまつりゼリー(1こ)	ゼリー(さんしょく)B					
3 (木)			コッペパン	コッペパン				595
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、ブロッコリー	コンソメ、しお	18.5
			アメリカンドッグ(2ほん)	こめこのホットケーキミックス、なたねあぶら	チキンウインナー			24.6
	■		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	2.2
4 (金)			ごはん	ごはん				580
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	22.2
			ぶたにくのしょうがやき	さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	さけ、みりん、しょうゆ	14.8
			うめひじき	ごま、さとう	ひじき	<b>うめぼし</b>	かつおだし、しょうゆ、みりん	2.3
7 (月)			ごはん	ごはん				609
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チキンカレー	なたねあぶら、じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	アレルゲンフリーカレーフレーク、とりガラスープ、のうこうソース、ウスターソース、トマトケチャップ	19.7
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しお、からあげこ	17.2
		いちご(1こ)			いちご		1.7	
8 (火)			コッペパン	コッペパン				585
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ブロッコリー、しめじ、つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	23.7
			しろみざかなのレモンマリネ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、さとう	ホキE	たまねぎ、あかパプリカ、きパプリカ	しお、こしょう、しょうゆ、す、レモンかじゅう	20.9
		ごぼうサラダ	さとう		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、エッグゲア	2.7	
9 (水)			ごはん	ごはん				591
	■		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、なめこ、はくさい	けずりぶし、みりん	25.1
			ぶたキムチ	さとう、ねりごま、ごまあぶら	ぶたにく	にら、キムチ、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、コチジャン、しお、こしょう	17.0
		ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ	2.3	
10 (木)			こくとうパン	こくとうパン				578
	■		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、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、 <b>だいこん</b> 、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	20.5
			とりにくのトマトに	オリーブオイル、さとう	とりにく	たまねぎ、しめじ、トマトかん、にんにく	トマトケチャップ、ローリエ、しお、こしょう、コンソメ	20.1
		サイコロゼリー	サイコロゼリー(りんご)				2.2	
11 (金)			ごはん <b>「あいちけん」のごとうち</b>	ごはん				590
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゃんこに		とりだんご、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、つちしょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	25.9
			こえびのてんぷら	こむぎこ、なたねあぶら	えび		しお	18.1
			ほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん、 <b>ほうれんそう</b> 、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	1.8
		てまきのり(1ふくら)		てまきのり				
14 (月)			ごはん	ごはん				644
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぶのみそしる	さといも	あぶらあげ、とうふ、みそ	かぶ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、だしこんぶ	25.7
	■		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	23.1
		やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう	やきぶた	<b>キャベツ</b> 、にんじん	しょうゆ、ねしがらし	2.6	
15 (火)			コッペパン	コッペパン				623
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ミートボールシチュー	じゃがいも、なたねあぶら、さとう	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトかん	トマトピューレ、ハヤシフレーク、とりガラスープ、デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ、とんこつスープ	24.5
	★		オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			22.8
		みつばとこんさいのスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ベーコン	<b>みつば</b> 、れんこん、にんじん、ごぼう、にんにく	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	2.9	



**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場産として取り扱い、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：米、キャベツ、小松菜、うめぼし、さつまいも

**給食費について**  
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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、下記処理で使います。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(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		
16 (水)			ごはん	ごはん				599
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			クッパ	なたねあぶら	やきぶた、とうふ	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	22.8
			ダッカルビ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、つちしょうが	カレーこ、コチジャン、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	18.1
		パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		2.0	
17 (木)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				646
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	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
			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	23.1
			ひじきのようふうに おいわいいちごゼリー(1こ)	なたねあぶら、さとう ゼリー(いちご)B	ひじき	あかパプリカ、きパプリカ	しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	2.7
22 (火)			こくとうパン	こくとうパン				605
	■		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	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおなご、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ	21.3
			デジプルコギ	なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ぶたにく	たまねぎ、もやし、にら、にんにく	さけ、しょうゆ、コチジャン	25.2
		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	しお、ドレッシング(コーンクリーム)	3.0	
23 (水)			ごはん	ごはん				578
	■		ジョア		ジョア(ブルーベリー)			
			さつまじる	さつまいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、あおなご	けずりぶし、かつおだし	22.0
			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	13.6
		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	1.9	

※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 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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	604	22.4	19.1	2.3	315	2.7	163	0.44	0.45	21	4.0
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 (全国的な平均値)

3月の給食目標 「1年間を振り返ろう」

今年度も残り1か月となりました。  
この1年間の給食時間の過ごし方を振り返ってみましょう。

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

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

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。

きょうだい こんだて  
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。)

3月3日は「ひなまつり」です。

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。

ちらし寿司

ちらし寿司には、たくさんの食材が使われていて、生涯食べものには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(穴が開いていることから「先まで見通しがきくように」)などの縁起の良いものが使われています。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、干しいたけが入っています。

ひし餅

ひし餅には、魔除けや子どもの健康を願うといった意味が込められています。また、赤・白・緑の三色が重なる順番にも意味があります。

- 赤...魔除け、桃
- 白...清浄、雪
- 緑...健康、新緑

「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の訪れを表しているといわれています。

給食では、2日(水)がひなまつり献立です。ちらし寿司と三色ゼリーが出ます。春の訪れを感じながら食べましょう。

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介

11日(金)「天むす」

愛知県

天むすとは、小さいえびの天ぷらを具にしたひと口大のおにぎりのことで、愛知県名古屋市の郷土メニューといわれています。えびの天ぷらのうま味をいかすためにご飯に塩を振らないことがポイントです。給食では、小えびの天ぷらとご飯をのりてつつんで食べましょう。

問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389