

月	火	水	木	金
<p>★ 3月特別献立 ★</p> <p>7日(火) : 「フィリピン料理献立」</p> <p>泉南市とフィリピンのダバオ市は、姉妹都市として、教育分野をはじめ様々な分野で協力していくことになりました。世界中の国々には、私たちの知らない料理がたくさんあり、気候などの環境や歴史・文化・習慣などによって特色があります。給食で、現地の食文化を知る機会になればと思います。</p> <p>「鶏肉の唐揚げアドボ風」 フィリピンの代表的な家庭料理です。酢につけるという意味の「アドバール(adobar)」と呼んだのが名前の由来です。豚肉や鶏肉、牛肉をニンニクや酢、醤油、胡椒と一緒に煮込んで作ります。給食では、揚げた鶏肉に、フィリピン料理の代表調味料「ナンプラー」の代わりに、しょうゆ・オイスターソース・レモン果汁で味付けしたタレをかけています。</p> <p>「ニラガ風野菜スープ」 ニラガはフィリピン版ポトフ、肉や野菜の水煮です。味付けは塩が基本、風味付けに生姜やにんにくを使います。給食では、「ナンプラー」の代わりにしょうゆ・鶏だし・レモン果汁で味付けしています。</p> <p>「ハロハロ」 フィリピンの代表的なデザート。ナタデココや数種類のゼリー、かき氷、練乳、フルーツ、アイスクリームなどを混ぜて食べます。また、ハロハロとは「まぜこぜ」という意味があります。給食では、ナタデココとフィリピンの輸出品のベスト10に入るパイナップルを使用しました。</p>		<p>1(Cグループ対応)</p> <p>牛乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>(基本献立) チェブチェ(ごまあり) (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 白ごま 黄 醤油 黄</p> <p>(Cグループ) チェブチェ(ごまなし) (温) 牛肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>揚げポークしゅうまい (温) ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>わかめスープ (食缶) ハム 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 えのき 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 24.6 脂質 (g) 22.7 塩分 (g) 2.4</p>	<p>2(Aグループ対応)</p> <p>野菜ジュース 緑 (アレルギーは、オレンジ・りんごです)</p> <p>ちらしずし 米 黄 ちらしずしのもと 黄</p> <p>さわらのかば焼き (温) さわら 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>薬の花とじゃがいものソテー (温) ツナ 赤 じゃがいも 黄 菜の花 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ずまし汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 梅型かまぼこ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>(基本献立) ヨーグルト ヨーグルト(Y) 赤</p> <p>(Aグループ) りんごゼリー りんごゼリー(Y) 黄</p> <p>今回のヨーグルトはアレルギーが乳とゼラチンです。</p> <p>エネルギー (kcal) 798 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 14.7 塩分 (g) 4.1</p>	<p>3</p> <p>牛乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごとに入れていきます)</p> <p>チリコンカン (温) 豚ひき肉 赤 大豆 赤 玉ねぎ 緑 ソテーオニオン 緑 トマト缶 緑 セロリ 緑 トマトケチャップ 緑 にんにく 黄 小麦粉 黄 コンソメ 黄 ウスターソース 黄 カレー粉 黄 チリパウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄</p> <p>ポトフ (食缶) ベーコン 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 じゃがいも 赤 鶏ガラスープ 赤 野菜ブイヨン 赤 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>ふりかけ (食缶) ゆかり 赤 (クラスごとに入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 893 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 26.8 塩分 (g) 3.5</p>
6	7(フィリピン料理献立)	8	9	10
<p>牛乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>煮込み風ハンバーグ(温) ハンバーグ(Y) 赤 ソテーオニオン 緑 トマトピューレ 緑 トマト缶 緑 さとう 黄 ウスターソース 黄 鶏がらスープ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 塩 黄</p> <p>豚汁 (食缶) 豚肉 赤 なたね油 黄 里芋 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>鶏肉のから揚げアドボ風(温) 鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 しょうゆ 黄 オイスターソース 黄 レモン果汁(I) 黄 酢 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>ツナポテト (温) じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ツナ 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>ハロハロ (冷) パイン缶 緑 ナタデココ 黄</p> <p>ふりかけ (冷) 野菜ふりかけ 緑</p> <p>ニラガ風野菜スープ (食缶) ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 キャベツ 赤 チンゲン菜 赤 土生姜 赤 塩 赤 こしょう 赤 ローリエ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 レモン果汁(I) 赤 なたね油 黄</p> <p>クレープ (食缶) クレープ(お祝い) 黄</p> <p>いちご味のクレープです。</p> <p>エネルギー (kcal) 944 たんぱく質 (g) 36.0 脂質 (g) 23.9 塩分 (g) 3.0</p>	<p>牛乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>わかめご飯 米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p>おでん (食缶) 鶏肉 赤 だいこん 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 だし昆布 赤 削り節 赤</p> <p>白菜とツナの和え物(冷) ツナ 赤 白菜 赤 ほうれん草 赤 にんじん 赤 ゆで塩 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 みりん 黄</p> <p>みかん缶 (冷) みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 725 たんぱく質 (g) 24.2 脂質 (g) 11.8 塩分 (g) 3.8</p>	<p>牛乳 赤 パン コッパン 黄</p> <p>セルフホットドッグ (温) フランクフルト 赤 なたね油 黄 ケチャップ&マスタード 黄 (ケチャップ&マスタードはクラスごとに入れていきます)</p> <p>キャベツのカレーソテー (温) キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 カレー粉 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>チキンときのこのクリームシチュー(食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 とうもろこし 赤 しめじ 赤 エリンギ 赤 ホワイトルウ 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> <p>フランクフルトとカレーソテーをパンにはさんで食べてください。</p> <p>エネルギー (kcal) 702 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 25.0 塩分 (g) 4.1</p>	<p>牛乳 赤 ご飯 米 黄</p> <p>あんかけラーメン(温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>あんかけラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 にんじん 赤 もやし 赤 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p>ふりかけ (食缶) のりかつおふりかけ 赤 (クラスごとに入れていきます)</p> <p>エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 23.4 塩分 (g) 2.7</p>	

*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。

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、献立表や給食だよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていただきたいと思います。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

3月 学校給食栄養摂取量

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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) (g)	脂質 (エネルギーの20%~30%) (g)	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	832	29	22	3.2	336	3.5	211	0.72	0.51	32	4.0
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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。大阪府内堺市以南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。

だいこん キャベツ

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



月	火	水	木	金
13(Aグループ対応)	14	15	16	17
<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏すき (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p>(基本献立) だし巻き卵 (冷) 赤</p> <p>(Aグループ) 蒸しヨニシシゅうまい (冷) 緑</p> <p>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 赤 酢 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 811 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 14.5 塩分 (g) 3.2</p>	<p>卒業式</p> <p>卒業を迎えるみなさん、ご卒業おめでとうございます。仲間と過ごした時間が、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。</p> <p>エネルギー (kcal) 894 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 29.2 塩分 (g) 2.9</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ハヤシライス (食缶) 牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄</p> <p>チキンナゲット (冷) チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>野菜サラダ (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 22.3 塩分 (g) 4.0</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>自身魚のトマトソースかけ(温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p>キムタク丼の真 (温) 豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 緑 白菜キムチ 緑 たくあん漬け 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 青ねぎ 緑 コチュジャン 黄</p> <p>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 黄 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 小松菜 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>みかんゼリー (黄) みかんゼリー(2) 黄</p> <p>泉南市産の みかんを使っ ています。</p> <p>エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 18.0 塩分 (g) 2.2</p>	
20(Aグループ対応)	21	22	23	24
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>セルフレックチャップライス (温) ウインナー 赤 酒 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 野菜ブイオン 黄 トマトケチャップ 黄</p> <p>(基本献立) オムレツ (温) 赤</p> <p>(Aグループ) フランクフルト (温) 赤 フランクフルト 赤 なたね油 黄</p> <p>野菜スープ (食缶) 鶏肉 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 にんじん 緑 コンソメ 黄 野菜ブイオン 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 724 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 18.2 塩分 (g) 3.1</p>	<p>春分の日</p> <p>エネルギー (kcal) 927 たんぱく質 (g) 25.8 脂質 (g) 31.3 塩分 (g) 2.3</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>麻婆豆腐 (温) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいけけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>カレーボール (温) カレーボール 赤 なたね油 黄</p> <p>ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグケア (小袋) 黄</p> <p>ミニゼリー (冷) ミニゼリー(みかん) 黄 ミニゼリー(りんご) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 853 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 20.7 塩分 (g) 3.3</p>	<p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツ入りミンチカツ (温) キャベツ入りミンチカツ 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>ツナとトマトのスパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 黄 ウスターソース 黄 トマト缶 緑 トマトピューレ 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>ワンダンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 こら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>修了式</p> <p>エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 18.0 塩分 (g) 2.2</p>	

1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- 朝食を毎日とった
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 規則正しい時間に食事をした
- 食品表示を見るように心がけた
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 地域の食材や食文化について理解した
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた

春休みも牛乳・乳製品をとりましょう



体によい栄養成分いっぱい！

カルシウムの供給源に最適！

牛乳のヒ・ミ・ツ

- ☆骨や歯を丈夫にする
- ☆高血圧を予防する
- ☆不眠やイライラを解消する

給食でおなじみ
貴重なカルシウム源
だよ

乳酸菌の効用で
便秘を防ぐよ

皮膚を健康に
保つビタミン
Aが多いよ

