

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。	エネルギーの多いようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(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 (水)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			615
			しっぽうどん	うどん、さといも		はくさい、だいこん、にんじん、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	27.4
			やきとりふう(2きれ) 	こむぎこ、なたねあぶら、さとう	とりにく	ながねぎ	しお、こしょう、しょうゆ、さけ、みりん	13.9
			ひじきのいりに	なたねあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	1.9
2 (木)		■	オリーブパン ジョア(ブルーベリー)	オリーブパン	ジョア(ブルーベリー)			613
			ぎゅうにくのポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	24.8
			チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			21.5
		■	ピザソース  スライスチーズ(1まい) 	オリーブオイル、さとう	ベーコン	トマトかん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、ピーマン	トマトピューレ、トマトケチャップ、しお、バジルこ、コンソメ、こしょう	3.1
3 (金)		■	ちらしずし ぎゅうにゅう すましじる	ごはん	ぎゅうにゅう	ちらしずしのもと		621
			さわらのかばやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら		しお、しょうゆ、みりん、さけ	22.8
		ヒ	ゆずあえ	さとう		はくさい、こまつな、しめじ	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	16.9
			ひなまつりゼリー(1こ)	ゼリー(さんしょく)T				2.5
6 (月)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			623
			マーボーどうふ	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、つちしょうが	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ	21.1
			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(げんえんわふう)	18.5
			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	2.7
7 (火)		■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう			604
			ニラがふうやさいスープ 	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンさい、つちしょうが	しお、こしょう、ローリエ、とりだし、しょうゆ、レモンかじゅうT	25.0
			とりにくのからあげアドボふう 	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりにく	たまねぎ、にんにく	しお、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、レモンかじゅうT、す	22.1
			ハロハロ 	ナタデココ		パインかん		3.1
8 (水)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			622
			にくじゃが	じゃがいも、なたねあぶら、おつゆふ、さとう、いとこんにやく	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ	23.8
			はくさいとツナのあえもの	さとう	ツナ	はくさい、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん	16.1
			ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ	1.7
9 (木)		■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう			631
			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	31.8
			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		カレーこ、しお、こしょう	19.0
			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、しお、とりだし、こしょう	2.2
10 (金)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			587
			ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ		だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	21.7
			ごぼうのからあげ 	こむぎこ、なたねあぶら		ごぼう	しお、からあげこ	16.1
			とりそぼろ	さとう	とりひきにく	つちしょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	1.6
13 (月)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			604
			チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	アレルギーフリーカレーフレーク、のうこうソース、トマトケチャップ、とりガラスープ、ウスターソース	20.2
			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	18.6
			いちご(1こ)			いちご		1.5
14 (火)		■	コッペパン アシドミルク	コッペパン	アシドミルク			589
			だいこんのちゅうかスープ	かたくりこ	とうふ	だいこん、にんじん、とうもろこし、しめじ、あおねぎ、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	16.6
			はるまき(1こ)	なたねあぶら	はるまき			18.8
			ソーススパゲティ 	スパゲティ、なたねあぶら		たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	のうこうソース、やきそばソース、しお、ちゅうかだし、こしょう	2.4
15 (水)		■	せきはん  ぎゅうにゅう	ごはん、せきはんのもと	ぎゅうにゅう			658
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	26.2
		ヒ	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	22.4
			もやしのナムル  ごましお(1ふくろ)	ごまあぶら、さとう	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	3.4

きょうだいこんだて
しょうがっこう ちゅうがっこう
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。)



お問い合わせ先 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 (木)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				791	
	■		ぎゅうにゅう そつぎょうおいおい		ぎゅうにゅう				
			コーンスープ こんだて	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		24.1
			みそかつ(1まい)	こむぎこ、なたねあぶら、さとう、かたくりこ、パンこ	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		33.5
			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		3.1
		おいおいケーキ(1こ)	ケーキ(いちご)						
20 (月)			ごはん	ごはん				602	
	■		コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト				
			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、あおねぎ	けずりぶし、みりん		19.6
			なのはなのかきあげ(1こ)	さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら		たまねぎ、にんじん、なのはな	しお		10.2
		だいこんとりにくのもの	さとう	とりにく	だいこん、にんじん、つちしょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし	1.8		
22 (水)			ごはん	ごはん				602	
	■		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、さつまいも	あぶらあげ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん		19.8
	ヒ		アジフライ(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ	アジフライ	のうこうソース、ウスターソース	15.5		
			やさしいため	なたねあぶら		もやし、にんじん、キャベツ、にら	さけ、ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ	1.5	
23 (木)			コッペパン	コッペパン				585	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ、なたねあぶら	とりひきにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	しお、こしょう、ガラスープ、しょうゆ、とんこつスープ、とり・とんこつスープ、とりガラスープ		22.4
			ベーコンポテト	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ		22.5
			ひじきのようふうに	なたねあぶら、さとう	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		2.5
		みかんジャム(1ふくら)	みかんジャム						

※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 ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	623	23.2	19.0	2.3	342	2.9	140	0.30	0.33	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 (全国的な平均値)



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。今月の泉南市の食材：米、青ネギ



3月の給食目標
「1年間をふりかえろう」



7日(火) フィリピン献立



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。フィリピン料理は、香辛料や生姜・にんにく・たまねぎ・トマトなどを味付けのもとにした料理が多いです。また、ナンプレー(魚を塩漬けて発酵させて作った調味料)なども使われます。給食で、現地の食文化を知る機会になればと思います。

「ニラガ風野菜スープ」

「ニラガ」は「煮込み」という意味で、肉や野菜などをスープで煮込んだフィリピンの家庭料理です。味付けは塩が基本で、風味づけに生姜やにんにくを使います。給食ではベーコンとチンゲン菜やじゃがいもなどの野菜の入ったニラガ風の野菜スープを提供します。ナンプレーの代わりに醤油・鶏だし・レモン果汁を使用したスープです。



「鶏肉のからあげアドボ風」

「アドボ」は「漬け込む」という意味で鶏肉や豚肉を酢を使った調味液に漬け込み、たまねぎなどの野菜と一緒に煮込んだ、フィリピンの代表的な家庭料理です。給食では揚げた鶏肉に、たまねぎと酢とナンプレーの代わりに醤油・オイスターソース・レモン果汁を使用したタレをかけて提供します。



「ハロハロ」

「ハロハロ」は「まぜこぜ」という意味で、ナタデココや数種類のゼリー・かき氷・練乳・果物・アイスクリームなどをパフェのように盛り付け、混ぜて食べるフィリピンの代表的なデザートです。給食ではナタデココと、パイナップルの缶詰を混ぜて提供します。ナタデココはココナツの果汁をナタ菌で発酵させた、フィリピン発祥の食品です。ナタデココはコリコリした食感が特徴ですが、かたいのでよく噛んで食べてください。



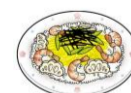
3月3日は「ひなまつり」です。

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。



ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。