

小学校給食献立表

3月分

第381号

泉大津市教育委員会

令和4年度

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		血や肉や骨を作る	熱や力のもととなる	体の調子を整える
1水	玄米ごはん、発酵乳 麻婆豆腐 きゅうりの棒々鶏	発酵乳、合ミンチ 豆腐、みそ サラダチキン	玄米ごはん、ごま油 ラー油、片栗粉	たまねぎ、にんじん 白菜、にら、土しよが きゅうり、こんにやく寒天
2木	コッペパン、牛乳 ポトフ フルーツミックス	牛乳、ウインナー	パン、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ、みかん 黄桃、パイナップル、ナタデココ
3金	ごはん、牛乳 甘酒入りみそ汁、八幡巻 手作りふりかけ、ひなあられ	牛乳、うすあげ ちくわ、みそ 八幡巻、鮭フレーク	ごはん、里いも 甘酒、白ごま サラダ油、ひなあられ	大根、にんじん 青ねぎ、こんにやく 乾燥大根菜
6月	麦ごはん、牛乳 カレーシチュー 枝豆とコーンのソテー	牛乳、牛肉 ウインナー	麦ごはん、じゃがいも 小麦粉、サラダ油 ホールコーン	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ケチャップ ブルーベリー、枝豆 パプリカ
7火	減量ごはん、牛乳 しょうゆラーメン チンゲンサイと焼豚の炒め物	牛乳、豚肉 焼豚	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ごま油	もやし、青ねぎ、にんじん たまねぎ、土しよが にんにく、チンゲンサイ たけのこ
8水	ごはん、発酵乳 豆乳鍋 くじらの竜田揚げ、ふりかけ	発酵乳 ミートボール 豆腐、豆乳、くじら	ごはん、ごま油 小麦粉、片栗粉 天ぷら油	大根、にんじん 白ねぎ、白菜 しめじ、ごぼう 青ねぎ、土しよが
9木	ごはん、春野菜と雑穀のみそ汁 地鶏のねぎま焼き アスパラガスとツナの炒め煮	うすあげ、鶏肉 オーガニックみそ まぐろ油漬	ごはん、じゃがいも 雑穀、ホールコーン サラダ油	春キャベツ、たまねぎ たけのこ、えのきたけ 青ねぎ、白ねぎ アスパラガス
10金	キムチチャーハン、牛乳 中華スープ 厚揚げの中華あん	牛乳、豚肉 豆腐、ハム 厚揚げ	アルファ化米、クリスタル ごま油、サラダ油 片栗粉	たまねぎ、にんじん 青ねぎ、にんにく 白菜キムチ、にら しめじ、土しよが
13月	ごはん、発酵乳 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ	発酵乳、豆腐 うすあげ、鶏肉	ごはん、片栗粉 天ぷら油	えのきたけ、こんにやく にんじん、ごぼう 小松菜、土しよが
14火	減量ごはん、牛乳 カレーうどん いそ煮	牛乳、豚肉 うすあげ、ひじき 大豆、ちくわ	減量ごはん、うどん サラダ油	たまねぎ、にんじん 青ねぎ
15水	ごはん、牛乳、牛丼の具 もやしのおかか炒め 〔6年生のみ〕 セレクト小おかずハンバーグか照り焼きチキン セレクトデザートいちごクレープかガトーショコラ	牛乳、牛肉 かまぼこ、まぐろ油漬 花かつお	ごはん、サラダ油	たまねぎ、にんじん しいたけ、白菜、たけのこ 白ねぎ、こんにやく 太もやし、青ねぎ
16木	メロンパン、牛乳 ABCスープ バジルチキン	牛乳、ベーコン 鶏肉	メロンパン、マカロニ サラダ油、じゃがいも オリーブ油	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれん草 バジルペースト
20月	ごはん、牛乳、いわし団子汁 豚肉と大豆の照り煮 ふりかけ	牛乳、いわしつみれ うすあげ、みそ 豚肉、大豆	ごはん、サラダ油 片栗粉	大根、にんじん ごぼう、青ねぎ 土しよが、白ねぎ
22水	玄米ごはん、発酵乳 八宝菜 わかめの中華サラダ	発酵乳、豚肉 かまぼこ、わかめ サラダチキン	玄米ごはん、片栗粉 ごま油	もやし、白菜、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ 土しよが、たけのこ しいたけ、ヤングコーン きゅうり

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
	650Kcal	24.0g	総エネルギー 30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg
今月の栄養量	608Kcal	23.2g	28.3%	341mg	3.0mg	162μgRAE	0.36mg	0.43mg	18mg

6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。6年間の給食で、思い出に残った給食はありましたか？
中学生になっても食べることやバランスの良い食生活を心がけてください。

卒業記念!
6年生セレクト給食を実施します!

★小おかず
「ハンバーグ」または「照り焼きチキン」
★デザート
「いちごクレープ」または「ガトーショコラ」から選べます

ときめき給食の紹介

3月(9日実施予定)〈テーマ:雑穀の日〉
～春野菜と一緒に味わおう～
寒かった冬もだんだんと暖かくなり、春に美味しい野菜が続々と出回ります。
春野菜の新玉ねぎとたけのこを使ったみそ汁に3月9日は雑穀の日でもあるので、「春野菜と雑穀のみそ汁」が登場します。
最後のときめき給食!
みなさんの心も体もときめいてくださいね☆

食育の日献立の紹介

3月(20日実施予定)
「いわし団子汁」(鳥取県)
昔から、鳥取県の境港で食べられてきた郷土料理です。いわし団子は、骨ごと身を包丁で叩いて、すり鉢で潰して団子状にして作られます。

いずみおとし
※泉大津市ホームページからも
献立表をご確認いただけます。

(3月分給食予定回数 14回予定)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。