

泉大津市中学校給食献立表

2023年 3月

泉大津市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>3月</p> <p>いよいよ年度最後の月となりました。最後の1か月を元気に過ごせるよう、しっかりよく噛んで食べましょう！</p> <p>3月3日はひな祭り ひな祭りは『桃の節句』と言い、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひなあられや菱餅などを供え、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物などを食べて楽しむ節句のお祭りです。ひなあられは6日に提供します。</p> <p>3日はひな祭りメニューです。</p>	<p>エネルギー 747 (kcal)</p> <p>たんぱく質 33.7 (g)</p> <p>脂質 21.9 (g)</p> <p>塩分 3.7 (g)</p> <p>豚肉の塩こうじ炒め</p> <p>キャベツの酢の物</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜と鶏肉の煮物</p>	<p>エネルギー 823 (kcal)</p> <p>たんぱく質 32.3 (g)</p> <p>脂質 31.4 (g)</p> <p>塩分 4.4 (g)</p> <p>ミートパン</p> <p>ますのムニエル</p> <p>ミアルシンド</p> <p>ごはん</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>エネルギー 811 (kcal)</p> <p>たんぱく質 35.4 (g)</p> <p>脂質 33.8 (g)</p> <p>塩分 4.3 (g)</p> <p>菜の花の辛子和え</p> <p>揚げ鶏の甘酢かけ</p> <p>牛乳</p> <p>かやくごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>エネルギー 751 (kcal)</p> <p>たんぱく質 22.8 (g)</p> <p>脂質 19.4 (g)</p> <p>塩分 3.0 (g)</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん(発芽玄米入り)</p> <p>カレーライス</p>
<p>6</p> <p>762 28.9 20.9 2.5</p> <p>春雨のひき肉炒め</p> <p>小籠包 1個</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜(卵入り)</p>	<p>7</p> <p>747 31.6 17.3 3.9</p> <p>れんこんのごまマヨ和え</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>シヨア</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんこ煮</p>	<p>8</p> <p>749 31.4 32.1 3.4</p> <p>鶏肉のバーベキューソース</p> <p>じゃがいものマヨ風焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳白みそポトフ</p>	<p>9</p> <p>640 26.0 14.2 2.9</p> <p>地鶏のねぎま焼き</p> <p>春キャベツの炒め煮</p> <p>お茶</p> <p>ごはん(発芽玄米入り)</p> <p>春野菜と雑穀のみそ汁</p>	<p>10</p> <p>845 27.9 19.8 4.3</p> <p>豚キムチ</p> <p>大学芋</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>
<p>13</p> <p>696 30.7 32.7 6.1</p> <p>太刀魚のかば焼き</p> <p>苺わかめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>おにぎり</p> <p>かやくうどん</p>	<p>14</p> <p>卒業式</p> <p>おにぎり</p> <p>かやくうどん</p>	<p>15</p> <p>734 30.0 19.5 2.9</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>五目豆</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁(卵入り)</p>	<p>16</p> <p>743 24.6 14.7 2.2</p> <p>揚げ餃子</p> <p>焼き豚とエリンギの炒め物</p> <p>シヨア</p> <p>ごはん</p> <p>韓国風鶏じゃが</p>	<p>17 食育献立</p> <p>631 17.6 16.1 1.8</p> <p>いかの天ぷら</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>お茶</p> <p>ごはん</p> <p>だまご鍋</p>

月	火	水	木	金
<p>20</p> <p>751 22.8 19.4 3.0</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん(発芽玄米入り)</p> <p>カレーライス</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p> <p>ごはん</p> <p>アシドミルク</p>	<p>22</p> <p>781 32.5 18.7 2.9</p> <p>豚肉のかりん揚げ</p> <p>三色お浸し</p> <p>ミアルシンド</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>23</p> <p>祝卒業</p> <p>3年生の皆さんは、あと少しで卒業ですね。残り少ない中学校生活をしっかり楽しんで、充実したものにしてください。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。皆さんの新しいスタートが笑顔でいっぱいになりますように！！</p> <p>ごはん</p> <p>アシドミルク</p>	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>アシドミルク</p>

ときめき給食の紹介

3月9日のときめきポイント 雑穀

日本雑穀協会では、雑穀の定義を「主食以外に日本人が利用している雑穀の総称」とされています。雑穀の代表的なものとして、アワ・ヒエ・キビ・ハトムギ・アマランサス・キヌア・ゴマ、さらに大豆や小豆などの豆類、玄米や発芽玄米などがあげられます。ビタミン・ミネラル・食物繊維、そして抗酸化作用に優れたポリフェノールが豊富に含まれているのが特徴です。

今回の給食で使用する雑穀を紹介します！

アマランサス

粒は直径1mmと小さく、プチプチとした食感が特徴です。カルシウム、マグネシウム、リン、カリウム、亜鉛、鉄分など、多くのミネラルが含まれています。なかでもカルシウムは白米の約20倍、鉄も約6倍含まれています。

キヌア

粒は直径2mm程度で、アンデス地方で古くから栽培され、過酷な環境でも育つことで、たんぱく質・ミネラル・脂質・食物繊維が豊富で、必須アミノ酸9種類を全て含むことから「穀物の母」と呼ばれています。

ハトムギ

粒は直径6mm程度で、白米の2倍以上にもなるたんぱく質をはじめ、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、鉄分なども豊富です。薬用、食用、お茶などに利用され、美肌効果、新陳代謝の促進、利尿作用、解毒作用があります。

『郷土料理を知ろう！』

今年度は食育メニューとして毎月郷土料理を紹介します。

今月は 秋田料理

『だまご鍋』が登場します。

だまごちは、うるち米を使用した秋田県の郷土料理。同じ秋田県の郷土料理でもあるきりたんぽに製法が似ていますが、その発祥は異なり、だまごちは丸い形をしています。だまご鍋の言葉の由来は、ご飯をつぶして丸めるという意味の「だま」に秋田方言の「こ」がついたものだとされており、キリタンポより先に作られていただまごちは、農家の家庭料理が始まりとされています。是非、秋田の名物をお楽しみください！！

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	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
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	747	29.0	22.3	3.5	407	3.6	223	0.39	0.43	33	4.3