

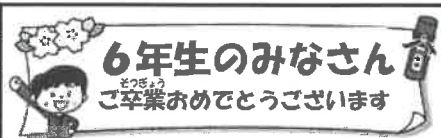
# 小学校給食献立表

## 3月分

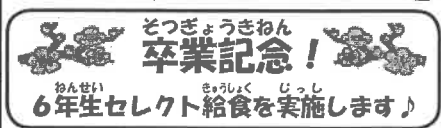
令和5年度

第387号  
泉大津市教育委員会

日付	献立名	材料の種類と体内での働き				
		血や肉や骨を作る		熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 金	たこ飯 牛乳 甘酒入りみそ汁 豆腐野菜ナゲット ひなあられ	牛乳 みそ 豆腐野菜ナゲット うすあげ たこ	ちくわ アルファ化米 クリスタル 里いも ひなあられ 甘酒	大根 青ねぎ こんじやく 大根葉	にんじん こんにやく	
4 月	ごはん 発酵乳 ポカポカ中華スープ 鶏肉の唐揚げ ふりかけ	発酵乳 ベーコン 豆腐 鶏肉	ごはん 片栗粉 ごま油 天ぷら油	たまねぎ ほうれん草 土しょうが	にんじん しめじ	
5 火	玄米ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼豚サラダ	牛乳 合ミンチ みそ 豆腐 焼豚	玄米ごはん 片栗粉 ごま油 ラー油	きゅうり たまねぎ 白菜 土しょうが	こんにやく寒天 にんじん にら	
6 水	減量ごはん 牛乳 カレーうどん いそ煮	牛乳 うすあげ 大豆 豚肉 ひじき ちくわ	減量ごはん うどん サラダ油	たまねぎ 青ねぎ	にんじん	
7 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 にんじん みかん パイナップル	キャベツ パセリ 真桃 ナタデココ	
8 金	キムチチャーハン 牛乳 ミヨク 厚揚げのあんかけ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 厚揚げ	アルファ化米 クリスタル サラダ油 ごま油 片栗粉 白ごま	白菜キムチ たまねぎ 白ねぎ にら	もやし 青ねぎ にんじん にんにく	
11 月	メロンパン 牛乳 ABC スープ バジルチキン	牛乳 鶏肉 ハム	メロンパン サラダ油 オリーブ油 マカロニ じゃがいも	たまねぎ キャベツ ほうれん草 バジルペースト	にんじん こんじやく	
12 火	ごはん 牛乳 牛丼の具 もやしのおか炒め [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 粉かつお かまぼこ まぐろ油漬	ごはん サラダ油	白ねぎ 太もやし 青ねぎ しいたけ	たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 こんにやく	
13 水	減量ごはん 発酵乳 しょうゆラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	発酵乳 焼豚 豚肉	減量ごはん サラダ油 ごま油 中華麺 ホールコーン	もやし にんじん 土しょうが エリンギ パプリカ しめじ	青ねぎ たまねぎ にんにく しめじ	
ときめき	ごはん どて焼き風煮 棒かつ 若ごぼうのきんぴら	厚揚げ すじ肉 とんかつ まぐろ油漬 おがコックみそ 牛肉	ごはん 白ごま 天ぷら油 ごま油	にんじん 大根 若ごぼう	こんにやく 白ねぎ たけのこ	
15 金	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー 三色ソテー	牛乳 ハム 牛肉	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 グリーンピース キャベツ	にんじん アルファ化米 ケチャップ	
19 火	玄米ごはん 牛乳 広島だんご汁 がんす ふりかけ	牛乳 みそ がんす 鶏肉	玄米ごはん 白玉餅 天ぷら油 里いも	ごぼう 青ねぎ	にんじん しいたけ	

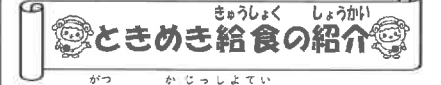


6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。6年間の給食で、思い出に残った給食はありましたか？  
中学生になっても、食べることや、バランスのよい食生活を心がけて下さいね。

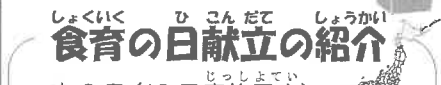


★小おかず  
「ハンバーグ」または「照り焼きチキン」  
★デザート  
「いちごクレープ」または「ガトーショコラ」から選べます。

**4年生スープコンテスト**  
4年生の外国語の授業とコラボレーションした「スープコンテスト」。市内8校のグランプリとなった浜小学校の作品「ポカポカ中華スープ」が、4日に登場します。



★3月(14日実施予定)  
〈テーマ: 大阪の郷土料理〉  
今年度最後のときめき給食は、私たちの住む「大阪」で生まれた料理が登場します。すじ肉を煮込んだ「どて焼き風煮」に、串カツに見立てた「棒かつ」、河内の名産「若ごぼう」を使ったきんぴらです。



★3月(19日実施予定)  
広島だんご汁・がんす(広島県)

いずみおつし  
泉大津市ホームページからも  
献立表を確認いただけます。



※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。

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	649kcal	24.5g	31.6%	388mg	2.3mg	166μgRAE	0.41mg	0.45mg	18mg

(3月分給食予定回数12回)