

泉大津市中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

2024年3月

3月

いよいよ今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！

1日は
ひな祭り
メニューです！

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。

ひな祭り献立

4				5				6				7				8			
757	29.8	24.1	4.1	931	34.5	32.4	2.8	697	27.9	18.8	2.6	626	25.9	28.2	2.9	575	18.3	14.4	2.2
豚肉の中華野菜炒め、小籠包1個、牛乳				枝豆とコーンのソテー、ヒレかつ1個、牛乳				ほうれん草の煮びたし、鶏の照り焼き、牛乳				ツナのマリネ、サーモンフライ1個、牛乳				中華麺、コーン焼売2個、小籠包の炒め物、ヨーグルト			
ごはん、中華風コーンスープ(鶏入り)				ごはん、カレーライス				ごはん、けんちん汁				山型食パン、ミネストローネ				おにぎり1個、貝だくさん			
<ul style="list-style-type: none"> 中華風コーンスープ(鶏入り): 鶏肉、波卵、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、しょうが、白ねぎ、片栗粉、しょうが、大豆、なたね油、冷凍ホールコーン、クリームコーン 中華風コーンスープ(卵抜き): 鶏肉、波卵、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、しょうが、白ねぎ、片栗粉、なたね油、冷凍ホールコーン、クリームコーン 豚肉の中華野菜炒め: 豚肉、青ピーマン、一徳唐辛子、キャベツ、エリンギ、黒こしょう、鶏豚油、にんじん、なたね油、オイスターソース 小籠包 こまなしミニフィッシュ 				<ul style="list-style-type: none"> カレーライス: 牛肉、玉ねぎ、しょうが、にんじん、にんにく、じゃがいも、ウスターソース、カレー粉、とんかつソース、なたね油、粉本黒布 枝豆とコーンのソテー: むぎ豆、冷凍ホールコーン、ベーコン ヒレかつ: ヒレかつ、揚げ油 				<ul style="list-style-type: none"> けんちん汁: にんじん、鶏肉、青ねぎ、突きこんにゃく、豆腐、出し昆布、削り節、なたね油、冷やし菜 ほうれん草の煮びたし: ほうれん草、煮びたし、有機ほうれん草、素材力かつおだし 鶏の照り焼き: 鶏肉、白ねぎ、片栗粉、しょうが 				<ul style="list-style-type: none"> ミネストローネ: にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、鶏肉、シユルマカロニ ツナのマリネ: ツナ、オリーブ油、大根、きゅうり、冷凍ホールコーン サーモンフライ: サーモン、揚げ油 ノンエッグタルタルソース 				<ul style="list-style-type: none"> おにぎり: 米、なたね油 貝だくさん: 豚ひき肉、キャベツ、にんじん、りよくとうもろこし、チンゲン菜、白ごま(煎り) 中華麺 コーン焼売: コーン、しょうが、しょうゆ 小籠包の炒め物: 小籠包、炒め油 ヨーグルト 			

11				12				13				14				15			
845	39.3	30.8	3.2	<h2 style="font-size: 48px; margin: 0;">卒業式</h2> <p>卒業式予行</p>								613	15.7	14.6	2.2	709	29.5	33.2	3.4
キャベツとしめじのお浸し、さばのおろし、お浸し、牛乳												串カツ風1個、若ごぼうの炒め煮、お茶				豚肉のケチャップ炒め、マカロニサラダ、牛乳			
ごはん、鶏肉と大根の煮物				ごはん(発芽玄米入り)、どてやき				山型食パン、酒粕クリームシチュー				ごはん、鶏肉と大根の煮物							
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根の煮物: 鶏肉、しょうが、大根、玉ねぎ、白葱、なたね油 キャベツとしめじのお浸し: キャベツ、しめじ、粉本黒布、冷凍ホールコーン、白ごま(すり) さばのおろし: さば、切り身、削り節、大根、出し昆布 ふりかけ(抹茶昆布) 				<ul style="list-style-type: none"> 串カツ風: 豚肉、しょうが、大根、玉ねぎ、白葱、なたね油 若ごぼうの炒め煮: 若ごぼう、きざみ揚げ、にんじん どてやき: 牛すじ肉、牛肉、大根、白ねぎ お茶 				<ul style="list-style-type: none"> マカロニサラダ: マカロニ、ツナ、オリーブ油、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ 				<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根の煮物: 鶏肉、しょうが、大根、玉ねぎ、白葱、なたね油 キャベツとしめじのお浸し: キャベツ、しめじ、粉本黒布、冷凍ホールコーン、白ごま(すり) さばのおろし: さば、切り身、削り節、大根、出し昆布 ふりかけ(抹茶昆布) 							

3月

いよいよ今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！

1日は
ひな祭り
メニューです！

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。

ひな祭り献立

3月

いよいよ今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！

1日は
ひな祭り
メニューです！

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。

ひな祭り献立

3月

いよいよ今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！

1日は
ひな祭り
メニューです！

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。

ひな祭り献立

3月学校給食栄養摂取量										
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	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	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	レチノール当量μg	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	727	26.5	22.7	2.9	413	4.0	262	0.33	0.42	27

春休みの過ごし方

春休みは新学年への準備期間です。4月から気持ち良くスタートできるように、春休み中も規則正しい生活習慣と食生活を心がけてください。

- 3度の食事は欠かさずに！
- しっかり野菜を食べましょう！
- いろいろな食品を組み合わせて！
- 塩分は控えめに！
- ゆっくり時間をかけて食べましょう！

春分の日



卒業

あめでとう！

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！

ときめき給食の紹介

3月14日のときめきポイント 大阪の食べもの

大阪は「食いだおれの街」と呼ばれています!! 大阪は元々大阪湾で魚介類がたくさん獲れ、多くの種類の野菜が作られるなど、海の幸・山の幸に恵まれていました。また、江戸時代には物流や経済の中心として栄え、「天下の台所」と呼ばれるほど全国からいろいろな食材などが集まってくる都市でした。そのため大阪は、「食いだおれの街」と呼ばれるほど食べることを大切に楽しむ人が多く、おいしい食べ物がたくさんあります！

今回のときめき給食では、大阪でよく食べられている名物料理がです！

串カツ

串カツが大阪でよく食べられるようになった理由は諸説ありますが、通天閣がある新世界で、近くで働く人たちが安く早く食べられるように薄い肉に厚い衣をつけて揚げる串カツが考え出されたそうです！

給食の串カツは、串がない串カツ風です！

若ごぼう

若ごぼうは、八尾市を中心に栽培されている菜ごぼうのことです。早春に収穫されるため春を告げる野菜として昔から親しまれています！普通のごぼうと違い、葉・茎・若い根をすべて食べることができます！

どてやき

牛のすじ肉を味噌やみりんで長時間かけて煮込んだもの。鍋のふちに味噌を土手のように盛ることからそう呼ばれるようになりました。甘辛く濃厚な味わいで、大阪の下町グルメとして人気です！

3月

いよいよ今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！

1日は
ひな祭り
メニューです！

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。

ひな祭り献立

3月学校給食栄養摂取量										
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	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	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	レチノール当量μg	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	727	26.5	22.7	2.9	413	4.0	262	0.33	0.42	27