

# 小学校給食献立表

第369号

泉大津市教育委員会  
泉大津市学校給食会

令和2年度

## 3月分

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	力や熱のもとになる	体の調子を整える	
1月	牛乳 麦ごはん 豚肉と大根の煮物 里いもの揚げがらめ	牛乳 うすあげ 大豆 ちくわ 豚肉	麦ごはん サラダ油 里いも 天ぷら油 白ごま 片栗粉	たけのこ こんにゃく にんじん 三度豆 大根	
2火	牛乳 減量パン しょうゆラーメン もやし煮物	牛乳 鶏肉 焼豚	減量パン 中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ 青ねぎ にんじん たまねぎ 土しょうが にんにく 太もやし には	
3水	ゆかりご飯 甘酒入りみそ汁 豆腐のそぼろ煮	うすあげ ちくわ みそ 合ミンチ 豆腐	ごはん 里いも 白ごま サラダ油 片栗粉 甘酒	大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ こんにゃく ゆかり	
4木	牛乳 コッパパン ABCスープ バジルチキン	牛乳 ハム 鶏肉	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	
5金	牛乳 いりこ菜飯 すき焼き 厚揚げのカレー煮	牛乳 牛肉 豆腐 しらす 厚揚げ	ごはん ふ サラダ油 白ごま 片栗粉	菜めしのもと 白菜 大根 たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 白ねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう	
8月	発酵乳 ごはん みそけんちん汁 鶏肉の唐揚げ	発酵乳 豆腐 うすあげ みそ 鶏肉	ごはん 里いも 片栗粉 天ぷら油	大根 にんじん 大阪しるな 白ねぎ ごぼう こんにゃく 土しょうが	
9火	牛乳 減量パン 小松菜の豆乳スパゲティ ひじきのペペロンチーノ	牛乳 鶏肉 豆乳 ひじき ベーコン	減量パン スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ホールコーン オリーブ油	たまねぎ 小松菜 しめじ にんじん パプリカ 枝豆 にんにく	
10水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの棒々鶏	牛乳 合ミンチ 豆腐 みそ サラダチキン	ごはん ラー油 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 白菜 には 土しょうが きゅうり こんにゃく 寒天	
11木	ごはん 沢煮梅 ぶりの塩焼き	豚肉 うすあげ ぶり	ごはん 片栗粉	ごぼう にんじん 大根 小松菜	
12金	牛乳 チキンライス コンソメジュリエント オムレツ	牛乳 鶏肉 ベーコン オムレツ	アルファ化米 クリスタル ホールコーン サラダ油	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ 粉パセリ ケチャップ	
15月	牛乳 クロワッサン ミネストローネ 鶏肉のパーベキューソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉	クロワッサン 白いんげん豆 マカロニ じゃがいも ホールコーン オリーブ油 サラダ油	たまねぎ トマト にんじん セロリ にんにく 粉パセリ もやし パプリカ トマトピューレ ケチャップ 土しょうが りんごピューレ	
16火	減量ごはん きつねうどん ひじきとじゃこのいり煮	すしあげ かまぼこ ひじき ちりめんじゃこ	ごはん うどん サラダ油	にんじん 白菜 青ねぎ こんにゃく	
17水	発酵乳 ごはん ニラ玉スープ(卵除去可能) ガバオライス(具)	発酵乳 豆腐 鶏ひき肉 卵	ごはん ごま油 サラダ油	しいたけ には にんにく もやし たまねぎ たけのこ パプリカ ピーマン バジルペースト	
18木	牛乳 ごはん カレーシチュー フルーツミックス	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも サラダ油 小麦粉	たまねぎ にんじん グリーンピース ブルーンピューレ ケチャップ みかん 黄桃 パイン ナタデココ	
22月	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 鶏肉と彩り野菜の甘辛あえ	牛乳 うすあげ かまぼこ みそ 鶏肉	ごはん じゃがいも 片栗粉 天ぷら油	大根 小松菜 白ねぎ にんじん ピーマン	

### 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。  
6年間の給食は、おいしく食べることができましたか？  
中学生は、身体が成長するとても大切な時期です。中学生になっても給食をしっかり食べることや、バランスのよい食生活を心がけましょう。

今のクラスで食べる給食がもうすぐ終わりになります。4月からは新しい学年になりますが、これからも給食を残さずしっかり食べるようにしましょう。

### 食育の日献立の紹介

★3月(17日実施予定) <タイ>

**ガバオライス**  
鶏ひき肉とピーマンなどの野菜を炒め、バジルを加えたタイの料理です。ごはんのにせて食べましょう。  
本場タイでは、ナンプラーという調味料を使ったり、目玉焼きをのせて食べるそうです。

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。

(3月分給食回数 15回予定)

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	200μgRE	0.40mg	0.40mg	20mg
今月の栄養量	600kcal	22.1g	30.2%	310mg	2.5mg	168μgRE	0.33mg	0.43mg	20mg