

令和3年3月分

がっこうきゅうしょく よ てい ひょう  
**学校給食予定こんだて表**

いずみ さ の し きょうい く い いん かい  
**泉佐野市教育委員会**  
 いずみ さ の し がっこうきゅうしょく よ てい  
**泉佐野市学校給食会**

**\* 指導のめあて \***

ねん かん きゅうしょく  
**1年間の給食を ふりかえってみよう**

給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ			給食日	献立名	食品名	食品グループ		
			分量	体を作る	エネルギー				分量	体を作る	エネルギー				分量	体を作る	エネルギー
1日(月)	ぎゅうにゅう てりやきハンバーガー <はあとからはさます> ミネストローネ	■ぎゅうにゅう	206	○	○	5日(金)	ぎゅうにゅう ミニアップルパン あんかけやきそば <めんとはあとからはさます> ちゅうかあえ	■ぎゅうにゅう	206	○	○	11日(木)	ぎゅうにゅう チキンカレーライス <はあとからはさます> スナックえんどうのソテー フルーツポンチ	■ぎゅうにゅう	206	○	○
		せいはくまい	70	○	○			こくとうパン	60	○	○			ミニパン	40	○	○
2日(火)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ツナときりほしだいこんのあえもの	■ぎゅうにゅう	206	○	○	8日(月)	ぎゅうにゅう こくとうパン しるみざかなフライのオーロソースかけ ミートボールとやさいのうまに	■ぎゅうにゅう	206	○	○	12日(金)	ぎゅうにゅう ミニパン ミートスパゲティ コールスローサラダ	■ぎゅうにゅう	206	○	○
		せいはくまい	70	○	○			こくとうパン	60	○	○			ミニパン	40	○	○
3日(水) ひなまつり献立	ぎゅうにゅう ちらしずし <トッピングはあとからはさます ※すぐさまあわせさせていただきます> ごもくまめ にゅうめんじる ひなまつりデザート	■ぎゅうにゅう	206	○	○	9日(火)	ぎゅうにゅう ごはん ひとくちステーキ ベジタブルスープ デザート	■ぎゅうにゅう	206	○	○	15日(月)	ぎゅうにゅう パ あげどりのバーベキューソースかけ カラフルソテー コーンポタージュ	■ぎゅうにゅう	206	○	○
		せいはくまい	70	○	○			こくとうパン	60	○	○			パ	60	○	○
4日(木)	ぎゅうにゅう ごはん さばのレモンしょうゆかけ <やさいのそぼろのため> とうふとみずなのスープ	■ぎゅうにゅう	206	○	○	10日(水)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのごまみそに こまつなとじゃこのあえもの やさいたつぷりすましじる	■ぎゅうにゅう	206	○	○	16日(火)	ぎゅうにゅう チンジャオロースーどんぶり <はあとからはさます> もやしサラダ ポークトックスープ	■ぎゅうにゅう	206	○	○
		せいはくまい	70	○	○			こくとうパン	60	○	○			チンジャオロースーどんぶり	40	○	○

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見るすることができます。

給食日	献立名	食品名	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
17日(水)	ぎゅうにゅう	ミニせきはん	206	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ごもくうどん		42	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	なのはなのかきあげ		45	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	きゅうりとだいこんのさっぱりづけ		18	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18日(木)	ぎゅうにゅう	ごはん	206	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	あじのこうみりすかけ		50	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	きりぼしだいこんのいために		10	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	とうにゅうみそしる		10	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19日(金) 卒業祝い献立	ぎゅうにゅう	パ	206	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ビーフシチュー		15	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	はなやさいサラダ		7	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	そぎょうおいおいデザート		30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23日(火)	ぎゅうにゅう	ツナそぼろごはん	206	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	きゅうりとわかめのすのもの		18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	のっぺいじる		10	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

# ひな祭り 行事食

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようになひな祭りに変わっていったとされています。

## ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



## はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将米、よい相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。



## ひなあられ

関東地方では米粒形のポ菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。



## ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。





## 赤飯

昔から日本では、赤い色は魔除けになるという言い伝えがあり、縁起の良い色として使われていました。その中でも赤飯は、めでたい日に食べたり、神様へのお供え物として広まりました。現在のように、白米やもち米に小豆などを入れて炊いた赤飯が食べられるようになったのは、江戸時代ごろからと言われています。それまでは、赤米と呼ばれる赤みのあるお米を炊いていたそうです。赤飯が給食に登場するのは、年に一度ほどですが、毎年残菜が多くなっています。6年生へのお祝いの気持ちを込めて、ぜひ味わって食べて下さいね。



## ご卒業おめでとうございます

友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

	エネルギー(Kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
3月分平均栄養量	612	14.9	29.1	301	55	3.3	118	0.46	0.47	24	3.7

～保護者の方へ～  
 ●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校又は給食センターで処分させていただきます。  
 ●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。  
 TEL: 072-463-6234 FAX: 072-463-6867 E-mail: kyusyoku@city.izumisano.lg.jp