

3月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

| 日付 | 献立名 | エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) | 使用食材 | | | | | | | |
|-------|---|--|-----------|--|--|--|--|---|---|--|
| 1(月) | 牛乳 菜めし 豚汁 さばのレモンしょうゆかけ ひじきとツナの炒め物 | 786 15.9% 32.8% | 牛乳 ■牛乳 | 菜めし 精白米 菜めしのもと | 豚汁 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 白菜 つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ | 白みそ 削り節 出し昆布 | さばのレモンしょうゆかけ さば切り身 レモン 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 | ひじきとツナの炒め物 ひじき 人参 まぐろツナ(油漬け) 小松菜 濃口しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油(米) | 「泉佐野市学校教育研究会栄養教育部」に所属する小・中の先生たちが考えたメニューです。 | |
| 2(火) | 牛乳 穴子と卵のちらし寿司 すまし汁 おろしハンバーグ ひな祭りゼリー (ももとりんごと豆乳の三色ゼリー) | 758 16.6% 24.2% | 牛乳 ■牛乳 | 精白米 ちらし寿司のもと | 穴子と卵のちらし寿司 ★錦糸卵 刻み穴子 枝豆 甘酢生姜 | | すまし汁 鶏肉 塩 削り節 出し昆布 | おろしハンバーグ ハンバーグ 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 | ひな祭りゼリー ひな祭りゼリー (ももとりんごと豆乳の三色ゼリー) | |
| 3(水) | 牛乳 カットパン ミートスパゲティ ベジタブルスープ 白身魚フライ | 825 15.9% 28.3% | 牛乳 ■牛乳 | カットパン カットパン | 好きなものを はさんでね! | ミートスパゲティ カットスパゲティ 豚ひき肉 刻み大豆 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー カットマト トマトケチャップ | ウスターソース 塩 こしょう サラダ油(米) にんにく | ベジタブルスープ ベーコン 鶏がらスープ 玉ねぎ 人参 ホールコーン 白菜 チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう | 白身魚フライ 白身魚フライ 揚げ油(米) ウスターソース 豚カツソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン | |
| 4(木) | 牛乳 ごはん・ふりかけ 豆腐と春雨のトマトチゲドレッシング えびしゅうまい(1人2個) 大根サラダ | 738 14.5% 26.0% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 豆腐と春雨のトマトチゲ 豚肉 豆腐 緑豆春雨 白菜 白菜キムチ えのきたけ 白ねぎ ニラ カットマト | えびしゅうまい(1人2個) 出し昆布 塩 赤みそ ハ丁目みそ 濃口しょうゆ にんにく 土生姜 | えびしゅうまい(1人2個) | 大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 こしょう 中華ドレッシング | ふりかけ おほかみふりかけ | |
| 5(金) | 牛乳 五目釜めし みぞれうどん かき揚げ きゅうりの生姜和え | 754 13.7% 26.0% | 牛乳 ■牛乳 | 五目釜めし 精白米 五目釜めしのもと | うどん 豚肉 人参 白菜 かまぼこ 大根 小松菜 土生姜 薄口しょうゆ | みぞれうどん 濃口しょうゆ 塩 みりん ばれいしよでんぶん 削り節 出し昆布 | かき揚げ 菜の花 揚げ油(米) ひじき ホールコーン 人参 じゃがいも カットウインナー 小麦粉 ばれいしよでんぶん 塩 | きゅうりの生姜和え きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生姜 濃口しょうゆ 砂糖 | | |
| 8(月) | 牛乳 玄米ごはん にゅうめん汁 花型豆腐ハンバーグ スタミナ炒め 卒業祝いケーキ (いちごと豆乳の米粉ケーキ) | 863 14.8% 27.5% | 牛乳 ■牛乳 | 玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩 | にゅうめん汁 ビーフン 鶏肉 かまぼこ えのきたけ 人参 白菜 干わかめ 薄口しょうゆ 塩 | 花型豆腐ハンバーグ 花型豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん 土生姜 | スタミナ炒め 豚肉 にんにく 土生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 赤みそ 濃口しょうゆ | 卒業祝いケーキ 卒業祝いケーキ (いちごと豆乳の米粉ケーキ) | | |
| 9(火) | 牛乳 炊き込みチャーハン ラーメン 牛肉の炒め物 いちご(1人2個) | 802 14.1% 27.9% | 牛乳 ■牛乳 | 炊き込みチャーハン 精白米 炊き込みチャーハンのもと | ラーメン 蒸し中華麺 焼き豚 白菜 人参 ホールコーン もやし 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 | 牛肉の炒め物 豚骨白湯スープ こしょう | 牛肉の炒め物 牛ロース肉 玉ねぎ 青ねぎ 土生姜 にんにく 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 | いちご(1人2個) いちご | おいしい和牛を使っています。 | |
| 10(水) | 牛乳 コロッケサンドパン クリームシチュー コールスローサラダ | 856 12.8% 36.6% | 牛乳 ■牛乳 | うずまきカットパン コロッケ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン | コロッケサンドパン コロッケ 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 赤ワイン | クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 ■バター 小麦粉 ■牛乳 ■生クリーム | コールスローサラダ 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米) | キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう フレンチドレッシング | | |
| 11(木) | 牛乳 ビーフカレーライス 鶏肉のレモン照り焼き (1人2切) フルーツポンチ | 882 13.7% 29.3% | 牛乳 ■牛乳 | 精白米 | ビーフカレーライス 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 セロリー サラダ油(米) にんにく 米粉のカレールウ | カレー粉 トマトピューレ オニオンソース かぼちゃペースト ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 こしょう | 鶏肉のレモン照り焼き(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしよでんぶん レモン | フルーツポンチ みかんシロップ漬け バインシロップ漬け 黄桃シロップ漬け 角切り和梨ゼリー | | |
| 12(金) | 卒業式のため全校給食中止 | | | | | | | | | |
| 15(月) | 牛乳 ごはん・ふりかけ 肉団子スープ 春巻き(1人2本) 豆腐ともやしの にんにくしょうゆ炒め | 840 11.9% 32.7% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 肉団子スープ ミートボール 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩 こしょう | 豚骨スープ | 春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米) | 豆腐ともやしのにんにくしょうゆ炒め 鶏肉 豆腐 もやし 人参 玉ねぎ ニラ 砂糖 薄口しょうゆ 料理酒 | ふりかけ のりかつおふりかけ | 「泉佐野市学校教育研究会栄養教育部」に所属する小・中の先生たちが考えたメニューです。 |

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。

3月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

| 日付 | 献立名 | エネルギー(kcal) 蛋白質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) | 使用食材 | | | | |
|-------|---|--|-----------|--|--|---|---------------------------|
| 16(火) | 牛乳 あぶ卵丼 揚げ鶏のおろししょうゆかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します 白菜のおひたし | 893 17.5% 34.4% | 牛乳 ■牛乳 | あぶ卵丼 精白米 | 揚げ鶏のおろししょうゆかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 | 白菜のおひたし 白菜 鶏ささみフレーク 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん | |
| 17(水) | 牛乳 はちみつパン ポトフ 鶏肉のパーベキュー ソースかけ(1人2切) きゅうりとツナのサラダ | 886 15.1% 36.7% | 牛乳 ■牛乳 | はちみつパン カットウインナー じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ 薄口しょうゆ 塩 | ポトフ 鶏肉のパーベキューソースかけ(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 オニオンソテー にんにく レモン | きゅうりとツナのサラダ きゅうり まぐろツナ(油漬) 人参 塩 しょうゆ 和風ドレッシング | |
| 18(木) | 牛乳 麦ごはん 皿うどん(えび いか入り) 揚げぎょうざ(1人3個) 中華和え | 873 13.2% 30.0% | 牛乳 ■牛乳 | 麦ごはん 精白米 押し麦 塩 | 皿うどん(えび いか入り) 揚げ麺 豚肉 むきえび 切りいか ミニ厚揚げ キャベツ チンゲン菜 もやし 人参 玉ねぎ | 揚げぎょうざ(1人3個) 中華和え ぎょうざ 揚げ油(米) 青ねぎ 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 | |
| 19(金) | 牛乳 ごはん・ふりかけ 高野豆腐の煮物 白身魚の天ぷら ごま和え | 822 15.7% 29.4% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 高野豆腐の煮物 高野豆腐 鶏肉 大根 棒天 玉ねぎ 人参 干しいたけ 三度豆 薄口しょうゆ | 白身魚の天ぷら ごま和え ふりかけ キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま | |
| 22(月) | 牛乳 ごはん・味付けのり 汁ビーフン さわらのねぎソースかけ 厚揚げと豚肉のキャベツ炒め | 724 18.5% 24.2% | 牛乳 ■牛乳 | ごはん 精白米 | 汁ビーフン 鶏肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 しょうゆ | さわらのねぎソースかけ 厚揚げと豚肉のキャベツ炒め 味付けのり さわら切り身 白ねぎ にんにく 砂糖 みりん 濃口しょうゆ | 味付けのり 味付けのり サラダ油(米) |
| 23(火) | 牛乳 和風丼 揚げじゃが 酢の物 ヨーグルト | 801 13.8% 26.3% | 牛乳 ■牛乳 | 和風丼 精白米 | 揚げじゃが 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ 土生姜 薄口しょうゆ | 酢の物 揚げじゃが 酢の物の具 和風丼の具 | ヨーグルト ■プレーン ヨーグルト |

| | エネルギー (Kcal) | 蛋白質 (%) | 脂質 (%) | 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 | 830 | 摂取エネルギー 全体の13~20% | 摂取エネルギー 全体の20~30% | 450 | 120 | 4.0 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5 |
| 3月分平均栄養量 | 820 | 14.8% | 29.7% | 340 | 80 | 5.1 | 210 | 0.7 | 0.6 | 30 | 4.4 |

～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: 072-493-9409 FAX: 072-493-9412 E-mail: chukyusyoku@city.izumisano.lg.jp

| | | |
|--|--|---|
| 豚肉の野菜巻き 新池中学校 3年3組 高道唯さんが考えてくれた献立です！ | 材料4人分 レタス 2枚 大根 1/8本 かぶ 1/8個 白菜 1枚 ブロッコリー 1/4株 チーズ 2枚 れんこん 2スライス 人参 1/4本 塩・こしょう 少々 豚肉 16枚 サラダ油 大さじ2 しょうゆ 少々 片栗粉 適量 | 下準備 ・レタス⇒洗って水気をよく切っておく ・かぶ⇒細長く切る ・ブロッコリー⇒子房に分け、下茹でする ・チーズ⇒巻きやすいように、おろしたむ ・れんこん⇒1センチ幅に切り、下茹でする ・人参⇒細切りにする 作り方 ① 豚肉にそれぞれの具材を巻いていく。※巻くときにできるだけ肉と肉が重ならないように巻く。(具材=レタス・大根・かぶ・白菜・ブロッコリー・チーズ・れんこん・人参) ② ロール状になったものに塩・こしょうをし、片栗粉を付けて多めのサラダ油をひいたフライパンでしっかりと焼く。又は蒸し焼きにする。 ③ 火が通ったらしょうゆをかけ、火を止める。 ④ 断面が見えるよう斜めに2等分してお皿に並べる。 |
|--|--|---|

| | | |
|---|---|---|
| 大根いため 新池中学校 1年3組の生徒さんが考えてくれた献立です！ | 材料4~5人分 大根 1/2本 ちくわ 3本 酒 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ2 しょうが 1片 サラダ油 大さじ1 ごま油 少量 | 作り方 ① 材料を切る。 しょうが⇒みじん切り 大根⇒せん切り ちくわ⇒ななめ切り ② 大根を電子レンジで加熱する。(500W2分) ③ フライパンにサラダ油としょうがを入れ加熱する。 ④ 香りがしてきたら②とちくわを入れ炒める。 ⑤ 酒、みりん、砂糖、しょうゆの順に④に入れ混ぜる。 ⑥ 全体が混ざったらごま油を入れる。 |
|---|---|---|

* 泉佐野市のホームページの右下側にある「毎日の給食」から日々の給食の写真を見ることができます。ぜひご覧下さい。