

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 (火)	牛乳 玄米ごはん れんこんのはさみ揚げ なめこ汁 酢の物 レモンゼリー	731 12.5% 20.9%	牛乳 ■牛乳	玄米ごはん 精白米 アルファ化もち玄米 塩	れんこんのはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げ 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	なめこ汁 なめこ 削り節 出し昆布	酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん 白すりごま 白いりごま	レモンゼリー	
2 (水)	牛乳 アップルパン なすとトマトのグラタン風(米粉) じゃがいものポターージュ 新玉ねぎとツナのサラダ	874 11.3% 35.2%	牛乳 ■牛乳	アップルパン アップルパン	なすとトマトのグラタン風(米粉) なすとトマトのグラタン風(米粉)	じゃがいものポターージュ じゃがいものポターージュ 塩	新玉ねぎとツナのサラダ 新玉ねぎ まぐろツナ(油漬け) レモン キャベツ 人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング		
3 (木)	牛乳 卵とささみのちらし寿司 すまし汁 豆腐ハンバーグ ひな祭りゼリー (ももとりんごと豆乳の三色ゼリー)	703 16.9% 20.6%	牛乳 ■牛乳	精白米 ちらし寿司のもと	★鶏糸卵 鶏ささみフレーク 枝豆 甘酢生姜	すまし汁 鶏肉 人参 えのきたけ 豆腐 白菜 干わかめ 薄口しょうゆ 塩 削り節	豆腐ハンバーグ 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 青ねぎ	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) 新池中学校、 日根野中 学校は、3/4 (金)につぎ ます。	
4 (金)	牛乳 炊き込みチャーハン サンマー麺 厚揚げとキムチの炒め物	759 14.3% 25.6%	牛乳 ■牛乳	炊き込みチャーハン 炊き込みチャーハンのもと	蒸し中華麺	サンマー麺 鶏肉 にんにく 土生姜 サラダ油(米) 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ	厚揚げとキムチの炒め物 厚揚げとキムチの炒め物 白ねぎ 薄口しょうゆ 塩 鶏がらスープ 削り節 ばれいしよでんぶん 料理酒 こしょう	豚肉 白菜キムチ ミニ厚揚げ 玉ねぎ 人参 ニラ 土生姜 にんにく サラダ油(米)	濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 こしょう ばれいしよでんぶん
7 (月)	飲むヨーグルト ドライカレー マカロニスープ かぼちゃコロッケ	812 12.4% 22.3%	飲むヨーグルト ■飲むヨーグルト	精白米	ドライカレー 鶏ひき肉 刻み大豆 玉ねぎ 人参 ごぼう ピーマン セロリー サラダ油(米) 米粉のカレーウ	マカロニスープ カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース にんにく こしょう ホールコーン チンゲン菜 薄口しょうゆ	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 塩 こしょう 鶏がらスープ	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	
8 (火)	牛乳 五目釜めし お祝いうどん 竹輪の二色揚げ(1人3切) ブロッコリーのサラダ 卒業祝いケーキ (いちごと豆乳の米粉ケーキ)	814 15.7% 33.3%	牛乳 ■牛乳	五目釜めし 精白米 五目釜めしのもと	お祝いうどん うどん 鶏肉 油揚げ 人参 お祝いかまぼこ えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	竹輪の二色揚げ(1人3切) 竹輪の二色揚げ(1人3切) カット焼き竹輪 めかぶ 赤しそ 小麦粉 ばれいしよでんぶん 揚げ油(米)	ブロッコリーのサラダ ブロッコリーのサラダ まぐろツナ(油漬け) 人参 塩 こしょう 塩ドレッシング	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 (水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム ミートボールスープ 鶏肉のマーメレード焼き (1人2切) 大根サラダ	784 16.0% 33.0%	牛乳 ■牛乳	コッペパン コッペパン	ミートボール 人参 じゃがいも 玉ねぎ チンゲン菜 枝豆 薄口しょうゆ 塩 こしょう	鶏肉のマーメレード焼き(1人2切) 鶏肉のマーメレード焼き(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ マーメレード オニオンソテー 赤ワイン	大根サラダ 大根 きゅうり 人参 塩 こしょう 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 米酢	いちごジャム	
10 (木)	牛乳 ごはん・ふりかけ 汁ビーフン かき揚げ 豚肉とキャベツのソテー	717 12.4% 24.4%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	汁ビーフン ビーフン 豚骨スープ	かき揚げ 菜の花 ひじき ホールコーン 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 揚げ油(米)	豚肉とキャベツのソテー 豚肉とキャベツのソテー サラダ油(米)	ふりかけ のりふりかけ	
11 (金)	卒業式のため全校給食中止								
14 (月)	牛乳 いか入り中華丼 春巻き(1人2本) きゅうりのさっぱり和え	832 12.1% 31.2%	牛乳 ■牛乳	精白米	いか入り中華丼 豚肉 切りいか ミニ厚揚げ もやし 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	春巻き 春巻き 揚げ油(米)	きゅうりのさっぱり和え きゅうり 薄口しょうゆ 米酢 砂糖		
15 (火)	牛乳 ごはん 筑前煮 白身魚の天ぷら キャベツのごま和え	808 14.8% 27.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	筑前煮 鶏肉 ごぼう れんこん 大根 人参 サイコロこんにやく 棒天 三度豆 濃口しょうゆ	白身魚の天ぷら 薄口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	キャベツのごま和え キャベツ 人参 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま		

* 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(水)	牛乳 ポテトサラダサンドパン ポークビーンズ オムレツのカレーソースかけ	810 16.1% 31.0%	牛乳 ■牛乳	ポテトサラダサンドパン カットパン	ポークビーンズ じゃがいも きゅうり 人参 米酢 砂糖 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ	オムレツのカレーソースかけ ★プレーンオムレツ 赤ワイン 米粉のカレールーウ カレー粉 にんにく 濃口しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ オニオンソース ウスターソース	
17(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ 高野豆腐の煮物 ミンチカツ おひたし	838 16.7% 27.3%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	高野豆腐の煮物 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 削り節	ミンチカツ おひたし ふりかけ 切干大根 ほうれん草 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
18(金)	牛乳 ハッシュドポークライス ジャーマンポテト フルーツポンチ	749 12.9% 19.8%	牛乳 ■牛乳	精白米	ハッシュドポークライス 豚肉 玉ねぎ 人参 枝豆 オニオンソース 米粉のハヤシルウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース	ジャーマンポテト じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	フルーツポンチ 角切りみかんゼリー 角切り和梨ゼリー 角切りマスカットゼリー パインシロップ漬け
22(火)	牛乳 ごはん チャプチェ トックスープ えびしゅうまい(1人2個) ヨーグルト	733 14.5% 19.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	チャプチェ 豚肉 土生姜 にんにく 人参 たけのこ 緑豆春雨 白菜キムチ 青ねぎ 砂糖	トックスープ 薄口しょうゆ 料理酒 サラダ油(米) ごま油 白りごま	えびしゅうまい(1人2個) ヨーグルト ■ソファール ヨーグルト
23(水)	牛乳 ハンバーグサンドパン 春野菜のポトフ ささみとコーンのサラダ	721 17.5% 26.8%	牛乳 ■牛乳	うずまきカットパン	ハンバーグサンドパン ハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 豚カツソース 砂糖 赤ワイン	春野菜のポトフ 厚切りベーコン こしょう 鶏がらスープ	ささみとコーンのサラダ 鶏ささみフレーク 小松菜 人参 ホールコーン 塩 こしょう 柑橘ドレッシング

	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 (令和3年4月1日改訂)	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	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0
3月分平均栄養量	780	14.4%	26.8%	370	70	5.8	260	0.6	0.5	30	4.8

～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



学校給食献立募集のレシピご紹介

生徒が考えてくれた献立です。ご家庭でも作ってみてください。

<p>ピーマンのみそつくね</p> <p>第三中学校 2年1組の生徒が考えてくれた献立です！</p>	<p>材料2人分</p> <p>鶏ひき肉 250g ピーマン 2個 薄力粉 大さじ2 みそ 25g 砂糖 大さじ1 サラダ油(ピーマン用) 小さじ2 サラダ油(つくね用) 大さじ1</p>	<p>作り方</p> <p>① ピーマンは種をとって、1cmぐらいの角切りにする。 ② 鍋にサラダ油小さじ2を入れて、中火で①を2分ぐらいいため、みそ、砂糖を入れる。 ③ ときどき混ぜながら、弱火で8分ぐらいいため、あら熱をとる。 ④ ボールにいためたピーマンと鶏肉、薄力粉を入れて、ねばりけがでるまで混ぜる。 ⑤ 12等分にして丸め、平らにする。 ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を入れて⑤を並べて、焼く。 ⑦ ぐしに2個ずつさして、お皿に盛り付ける。</p>
<p>なすときのことピーマンのピリ辛ごま炒め</p> <p>長南中学校 1年B組 塩谷颯姫さん 桑原龍星さん 戸野咲菜さん 奥富悟さんが考えてくれた献立です！</p>	<p>材料3~4人分</p> <p>なす 2本 ピーマン 3個 舞茸 1株 ごま油(炒め用) 小さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ1 みそ 大さじ1 白ごま 適量 トウバンジャン 小さじ1/2 ごま油(仕上げ用) 小さじ2</p> <p>(A) まぜあわせておく</p>	<p>作り方</p> <p>① ピーマン、舞茸を1口大に切る。なすは一口大の乱切りにする。 ② フライパンに炒め用のごま油を入れて、強めの中火でなすを先に炒める。なすに油がまわったら、ピーマンと舞茸を炒める。 ③ 1分ほど炒めたら、油はねに注意して、仕上げ用ごま油を加える。ピーマンに少し焦げ目がつくくらいまで、炒める。 ④ (A)を入れて、すぐに火を止めて余熱で全体に絡めたら完成。</p>
<p>コンニャクチャプチェ</p> <p>第三中学校 1年2組 池上優叶さんが考えてくれた献立です！</p>	<p>材料2人分</p> <p>糸こんにゃく 100g 糸こんにゃく 150g 牛切り落とし肉 1/2個→うす切り 玉ねぎ 1/4個→いちよう切り(5mm) 人参 2個→細切り(5mm) ピーマン 小さじ1 生姜のすりおろし 小さじ1 にんにくのすりおろし 小さじ1 しょうゆ 大さじ3 砂糖 大さじ1.5 白すりごま 大さじ2 コチュジャン 小さじ1 サラダ油 適量</p> <p>(A) あわせておく</p>	<p>作り方</p> <p>① 糸こんにゃくを、ざるにあげ、水気を取って、適当な長さ切る。さつと下ゆでする。 ② フライパンに油を入れて熱し、野菜をいため、火が通ったら野菜を取り出す。 ③ ②のフライパンで、肉を炒めて、火が通ったら、(A)、糸こんにゃく取り出した野菜を入れ、よく混ぜながら炒める。</p>

* 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。