

# 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 (水)	牛乳 ハンバーグサンドパン クリームシチュー コールスローサラダ	897 15.0% 39.6%	牛乳 ■牛乳	ハンバーグサンドパン ハンバーグ 米粉のデミグラスソース 米粉のハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース	クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ■バター 小麦粉 ■牛乳 ■生クリーム	コールスローサラダ キャベツ 人参 ボンレスハム 塩 こしょう 鶏がらスープ サラダ油(米) こしょう サウザンドレッシング			
2 (木)	牛乳 卵と穴子のちらし寿司 すまし汁 かぼちゃコロッケ ひな祭りゼリー (いちご桃とメロンの三色ゼリー)	836 13.1% 25.8%	牛乳 ■牛乳	卵と穴子のちらし寿司 精白米 ちらし寿司のもと ★鶏糸卵 枝豆 甘酢生姜	すまし汁 鶏肉 人参 えのきたけ 豆腐 白菜 青ねぎ 大根 薄口しょうゆ 塩	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 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	ひな祭りゼリー ひな祭りゼリー (いちご桃とメロンの三色ゼリー)		
3 (金)	牛乳 ごはん・韓国風味付けのり 豆腐チゲ 肉しゅうまい(1人2個) ハムときゅうりの甘酢和え	755 18.2% 26.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	豆腐チゲ 鶏肉 豆腐 白菜 白菜キムチ えのきたけ 白ねぎ ニラ 鶏がらスープ 塩	肉しゅうまい(1人2個) 肉しゅうまい	ハムときゅうりの甘酢和え 韓国風味付けのり	韓国風味付けのり 韓国風味付けのり	
6 (月)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン チンジャオロース 野菜ゼリー	782 13.9% 24.0%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ラーメン 蒸し中華麺	チンジャオロース 鶏肉 キャベツ 人参 ホールコーン もやし 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 豚骨スープ	ふりかけ 豚骨白湯スープ 塩 こしょう	野菜ゼリー 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ オイスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ サラダ油(米)	おつかふりかけ 野菜ゼリー
7 (火)	牛乳 セルフカツ丼 (ごはん・卵とじ・豚カツ) 切干大根とツナのおひたし	813 19.2% 26.3%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	卵とじ ★卵 薄口しょうゆ ばれいしよでんぶん 油揚げ かまぼこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 濃口しょうゆ	セルフカツ丼 豚カツ	豚カツ 揚げ油(米) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布 ばれいしよでんぶん	切干大根とツナのおひたし 切干大根 小松菜 まぐろツナ(油漬け) 薄口しょうゆ 砂糖 みりん	
8 (水)	牛乳 アップルパン ベジタブルスープ ジャーマンポテト ミートスパゲティ 飲むヨーグルト	872 15.6% 23.8%	牛乳 ■牛乳	アップルパン アップルパン	ベジタブルスープ カットウインナー 玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう	ジャーマンポテト 豚骨スープ じゃがいも 厚切りベーコン 塩 こしょう オリーブオイル	ミートスパゲティ カットスパゲティ 鶏ひき肉 刻み大豆 玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー カットマト	飲むヨーグルト ウスターソース 塩 こしょう サラダ油(米) にんにく 人参 人参 セロリー カットマト トマトケチャップ	
9 (木)	牛乳 カレーライス 鶏肉のから揚げ(1人2切) 大根サラダ 卒業祝いケーキ (米粉と豆乳といちごのケーキ)	898 16.4% 27.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	カレーライス 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリー サラダ油(米) にんにく 米粉のカレーウ カレー粉	鶏肉のから揚げ(1人2切) 鶏肉 揚げ油(米) 小麦粉 ウスターソース ばれいしよでんぶん 料理酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 土生姜 にんにく	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 柑橘ドレッシング	卒業祝いケーキ 卒業祝いケーキ (米粉と豆乳といちごのケーキ)	
10 (金)	牛乳 肉みそごはん 春雨スープ さばのねぎソースかけ	871 17.0% 34.4%	牛乳 ■牛乳	精白米	肉みそごはん 鶏ひき肉 刻み大豆 土生姜 サラダ油(米) 枝豆 人参 玉ねぎ 赤みそ 濃口しょうゆ	春雨スープ 緑豆春雨 ベーコン 玉ねぎ 人参 えのきたけ チンゲン菜 薄口しょうゆ 塩 こしょう	さばのねぎソースかけ 鶏がらスープ	さば切り身 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 白ねぎ ばれいしよでんぶん	
13 (月)	牛乳 炊き込みチャーハン 中華スープ 春巻き(1人2本) 中華サラダ	797 11.2% 34.6%	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	中華スープ 鶏肉 もやし 玉ねぎ 白菜 人参 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	春巻き(1人2本) 春巻き 揚げ油(米)	中華サラダ きゅうり 人参 焼き豚 耐熱寒天 塩 こしょう 中華ドレッシング		
14 (火)	卒業式のため全校給食中止								
15 (水)	牛乳 ハムカツサンドパン ミネストローネ 新玉ねぎのサラダ	811 15.2% 31.0%	牛乳 ■牛乳	うずまきカットパン	ハムカツサンドパン ハムカツ 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	ミネストローネ 蒸し大豆 厚切りベーコン 人参 玉ねぎ 白菜 パセリ シエルマカロニ サラダ油(米) オニオンソース	新玉ねぎのサラダ カットマト トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 鶏がらスープ	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	

\* 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(木)	牛乳 玄米ごはん 肉じゃが 豆腐ハンバーグ ごま和え	760 17.4% 21.7%	■牛乳 精白米	玄米ごはん アルファ化もち玄米 塩	肉じゃが 砂糖 じゃがいも みりん サイコロこんにやく 料理酒 棒天 削り節 人参 玉ねぎ 三度豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	豆腐ハンバーグ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 土生姜 青ねぎ	ごま和え 白菜 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
17(金)	牛乳 五目釜めし みそ汁 れんこんのはさみ揚げ 鶏肉のさっぱり煮	767 15.8% 31.2%	■牛乳 精白米	五目釜めし 五目釜めしのもと	みそ汁 豆腐 出し昆布	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	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 にんにく 人参 料理酒 玉ねぎ 青ねぎ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 米酢
20(月)	牛乳 和風丼 さけのおろししょうゆかけ きゅうりの生姜和え ヨーグルト	774 19.9% 25.0%	■牛乳 精白米	和風丼	濃口しょうゆ 塩 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶん 削り節	さけのおろししょうゆかけ さけ切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	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 ヨーグルト ■ソフール ヨーグルト
22(水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム ミートボールシチュー 鶏肉のバーベキュー ソースかけ(1人2切) ツナコーンサラダ	899 16.6% 35.7%	■牛乳 コッペパン	コッペパン	ミートボールシチュー ミートボール ウスターソース 玉ねぎ 米粉のハヤシルウ 薄口しょうゆ 人参 砂糖 しめじ 枝豆 塩 セロリー こしょう サラダ油(米) 鶏がらスープ トマトピューレ トマトケチャップ	鶏肉のバ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	ツナコーンサラダ まぐろツナ(油漬け) いちごジャム ホールコーン キャベツ 塩 こしょう 卵抜きマヨネーズ
23(木)	牛乳 ごはん・ふりかけ カレーうどん コロッケ 酢の物	807 12.5% 24.2%	■牛乳 精白米	ごはん	カレーうどん うどん ウスターソース 濃口しょうゆ 鶏肉 油揚げ 塩 玉ねぎ 削り節 出し昆布 人参 白ねぎ 青ねぎ 米粉のカレールー カレー粉	コロッケ ポテトコロッケ 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	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 ふりかけ のりふりかけ

	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	822	15.8%	28.9%	393	75	5.9	230	0.7	0.6	33	4.6

~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><b>泉州たまねぎを使った 野菜たっぷりのオムレツ</b></p> <p>長南中学校 2年B組の生徒 が考えてくれた献立です！</p>	<p><b>材料2個分</b></p> <p>卵 3個 にんじん 1/2本 泉州たまねぎ 1/2個 ピーマン 1個 じゃがいも 1個 ひき肉 100g 塩 少々 こしょう 少々 サラダ油 適量 トマトケチャップ 適量 マヨネーズ 適量</p>	<p><b>作り方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① にんじん、泉州たまねぎ、ピーマン、じゃがいもをみじん切りにする。</li> <li>② 切った野菜を炒めている途中で、ひき肉と塩こしょうを入れて炒める。</li> <li>③ ひき肉の色が変わったら、卵を流し込んで焼く。</li> <li>④ 崩れないようにひっくり返し、形を整えながら焼く。</li> <li>⑤ 焼きあがったオムレツを切り分け、器にうつして、トマトケチャップとマヨネーズをかけて完成。</li> </ol>
<p><b>ご飯がすすむ！ なすの生姜焼き</b></p> <p>長南中学校 2年B組1班 小松屋好未さん 釋迦堂雄源さん 竹谷星愛さん、大西裕史さん が考えてくれた献立です！</p>	<p><b>材料2個分</b></p> <p>なす 3本 片栗粉 大さじ2 サラダ油 大さじ2 おろししょうが 大さじ1/2 酒 大さじ2 しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ1/2 みりん 小さじ2 青ねぎ 適量</p>	<p><b>作り方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① なすのへたを切り落として1.5cm幅の斜め切りにする。水に5分くらいさらして水気を切り、水をふきとる。片栗粉をまぶす。</li> <li>② フライパンにサラダ油を入れ、中火でなすを入れて、両面をこんがりするまで焼き、取り出す。</li> <li>③ フライパンに、おろししょうが、酒、しょうゆ、砂糖、みりんを入れ、中火で熱し、混ぜ合わせる。</li> <li>④ 煮立ったら、なすを戻し入れてさっと煮からめる。器に盛り、青ねぎをちらして完成。</li> </ol>

\* 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。