

# 令和5年度 3月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックベアーのマークがついています。今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(キャベツ、大根)は太字で記載しています。

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(金)	牛乳 卵と穴子のちらし寿司 すまし汁 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)	765 13.3% 25.2%	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	すまし汁 刻み穴子 ★鶏糸卵 枝豆 甘酢生姜	鶏肉 人参 豆腐 大根 白菜 かまぼこ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	すまし汁 削り節 出し昆布	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	ひな祭りゼリー いちご桃とメロンの三色ゼリー
4(月)	牛乳 ごはん 五目うどん かき揚げ きゅうりとツナの和え物	746 12.8% 22.6%	牛乳 ■牛乳	精白米	五目うどん うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ 人参 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	かき揚げ 塩 みりん 削り節 出し昆布	さつまいも 焼き竹輪 玉ねぎ 三度豆 小麦粉 ばれいしょでんぶん 塩 揚げ油(米)	きゅうりとツナの和え物 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 土生菜 濃口しょうゆ 砂糖	
5(火)	牛乳 ごはん 豚汁 さばのおろししょうゆかけ キャベツのごま和え	780 16.3% 33.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚汁 豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 つきこんにやく 青ねぎ 赤みそ	さばのおろししょうゆかけ さば切り身 大根 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 出し昆布	キャベツのごま和え ボンレスハム キャベツ 人参 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま		
6(水)	牛乳 おさつパン ほたてのクラムチャウダー ハンバーグ コールスローサラダ	868 15.9% 30.8%	牛乳 ■牛乳	おさつパン	ほたてのクラムチャウダー カットほたて ほたて水煮 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ サラダ油(米)	ハンバーグ 小麦粉 ■牛乳 ■生クリーム 塩 こしょう 鶏がらスープ	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	コールスローサラダ ボンレスハム キャベツ 人参 塩 こしょう イタリアンドレッシング	
7(木)	牛乳 ビビンバ丼 ポークトックスープ 揚げ鶏のねぎソースかけ (1人6~8個) ※当日の揚げ具合によって前後します	886 15.3% 35.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	豚肉 土生菜 にんにく もやし 人参 ぜんまい水煮 小松菜 玉ねぎ 濃口しょうゆ	ポークトックスープ 砂糖 料理酒 サラダ油(米)	ポークトックスープ 豚骨スープ 豚骨白湯スープ	揚げ鶏のねぎソースかけ 鶏肉角切り(でん粉付) 揚げ油(米) 白ねぎ 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 みりん	
8(金)	牛乳 カレーライス 豚カツ れんこんサラダ 卒業お祝いケーキ (米粉と豆乳といちごジャムのケーキ)	895 13.0% 27.6%	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 しめじ 枝豆 セロリ サラダ油(米) にんにく	米粉のカレールー 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	豚カツ ヒレカツ 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	れんこんサラダ れんこん キャベツ ホールコーン ボンレスハム 塩 こしょう 和風ドレッシング	
11(月)	牛乳 炊き込みチャーハン 肉団子スープ 春巻き(1人2本) 中華和え	813 10.7% 35.3%	牛乳 ■牛乳	精白米	炊き込みチャーハン 肉団子スープ 肉団子スープ 白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ にら 薄口しょうゆ 塩 こしょう	春巻き(1人2本) 鶏がらスープ	春巻き 揚げ油(米)	中華和え まぐろツナ(油漬け) きゅうり 人参 耐熱寒天 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん ごま油	
12(火)	牛乳 赤飯 にゅうめん汁 鶏肉のレモン照り焼き(1人2切) ツナと切干大根の和え物	775 16.3% 28.5%	牛乳 ■牛乳	赤飯	にゅうめん汁 鶏肉 ビーフン 白菜 人参 かまぼこ 豆腐 えのきたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ	鶏肉のレモン照り焼き(1人2切) 塩 みりん 削り節 出し昆布	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 料理酒 みりん ばれいしょでんぶん レモン	ツナと切干大根の和え物 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	
卒業式のため全校給食中止									
14(木)	牛乳 鶏そぼろごはん 切干大根のみそ汁 さけのレモンしょうゆかけ ヨーグルト	826 19.4% 27.5%	牛乳 ■牛乳	精白米	鶏そぼろごはん 鶏ひき肉 おから 人参 枝豆 土生菜 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒	切干大根のみそ汁 サラダ油(米)	切干大根 白菜 玉ねぎ 豆腐 人参 かまぼこ 干わかめ 青ねぎ 赤みそ	さけのレモンしょうゆかけ さけ切り身 濃口しょうゆ 砂糖 レモン みりん 料理酒	ヨーグルト ■ヤクルト ヨーグルト
15(金)	牛乳 ごはん 肉じゃが れんこんのはさみ揚げ きゅうりとわかめの酢の物	776 15.3% 23.9%	牛乳 ■牛乳	精白米	肉じゃが 豚肉 じゃがいも サイコロこんにやく 棒天 人参 玉ねぎ 枝豆 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	れんこんのはさみ揚げ 砂糖 みりん 料理酒 削り節	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	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 干わかめ ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん	

\* 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。

# 令和5年度 3月 給食予定献立表

泉佐野市立中学校給食センター

泉佐野市では、地産地消と食育の推進の一環として、泉佐野産の米と泉州産の野菜を使用する取組をしています。泉佐野産、泉州産の食材を使っている献立には、コックベアーのマークがついています。今月の給食で使用予定の泉佐野産の米と泉州産の野菜(キャベツ、大根)は太字で記載しています。

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						
			牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	揚げ麺	血うどん	白身魚フライ	大根サラダ	
18(月)	牛乳 ごはん 血うどん 白身魚フライ 大根サラダ	871 14.8% 26.1%	■牛乳	精白米	揚げ麺	豚肉 ミニ厚揚げ 白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし	血うどん チンゲン菜 土生姜 サラダ油(米) 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 料理酒 こしょう 鶏がらスープ	白身魚フライ 揚げ油(米) トマトケチャップ 砂糖 赤みそ	大根サラダ 人参 きゅうり 鶏ささみフレーク 塩 こしょう 中華ドレッシング
19(火)	牛乳 五目釜めし すまし汁 たこ焼き(1人3個) 鶏肉のさっぱり煮	800 15.7% 32.1%	■牛乳	精白米 五目釜めしのもと	豆腐 かまぼこ 人参 白菜 大根 干しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	すまし汁 たこ焼き(1人3個)	たこ焼き 揚げ油(米) 豚カツソース ウスターソース 砂糖 青のり	鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 塩 こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 米酢	にんにく 料理酒
21(木)	牛乳 ハヤシライス かぼちゃコロッケ フルーツポンチ	881 10.4% 23.6%	■牛乳	精白米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 米粉のハヤシルウ 米粉のデミグラスソース トマトピューレ トマトケチャップ	ハヤシライス ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 豚骨スープ オニオンソース にんにく サラダ油(米) 塩 こしょう	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	フルーツポンチ 角切りと梨ゼリー みかんシロップ漬け パインシロップ漬け 黄桃シロップ漬け	

	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	821	14.5%	28.6%	336	73	4.5	190	0.7	0.6	21	3.9

~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>ごはんにとらのお焼き</b></p> <p>第三中学校 1年生の生徒が考えてくれた献立です！</p>	<p>材料4人分</p> <p>冷ごはん 400g</p> <p>にら 1束</p> <p>小麦粉 大さじ2</p> <p>塩 少々</p> <p>こしょう 少々</p> <p>サラダ油 大さじ2</p> <p>濃口しょうゆ 大さじ2</p> <p>水 適量</p>	<p>作り方</p> <p>① ごはんをざるに入れ、流水で洗い粘りをとる。</p> <p>② にらを細かく切り、ごはん、小麦粉、塩、こしょうとよく混ぜ合わせる。 ※混ぜりにくければ、水を適量を加えてまとめるとよい。</p> <p>③ ②を平たく形を整え、サラダ油を熱したフライパンで軽く焼き、しょうゆを塗りながら両面をこんがり焼き上げる。</p> <p>☆ 材料の量は適宜で、あるだけの量でまとめられれば良い。</p>
<p><b>かぶのトロトロたまごあんかけ</b></p> <p>第三中学校 3年2組 西川大智さんが考えてくれた献立です！</p>	<p>材料4人分</p> <p>かぶ(小) 3個</p> <p>かぶの葉 少々</p> <p>卵 1個</p> <p>うす揚げ 1枚</p> <p>薄口しょうゆ 大さじ1</p> <p>(A) 料理酒 大さじ1</p> <p>白だし 小さじ1</p> <p>ほんだし 小さじ1</p> <p>みりん 大さじ1/2</p> <p>水 500ml</p> <p>片栗粉 大1</p> <p>水 大1</p> <p>塩(かぶの葉茹で用) 適量</p> <p>水溶き片栗粉</p>	<p>下準備</p> <p>かぶは皮をむき、6~8等分のくし型に切る。かぶの葉は細かく切り、塩ゆでし、水気を切っておく。うす揚げは短冊切り、卵はほぐしておく。</p> <p>作り方</p> <p>① 鍋に水を入れ、沸騰させる。沸騰したら、(A)を入れ、かぶとうす揚げを入れて、かぶが柔らかくなるまで煮る。</p> <p>② ①のかぶとうす揚げを器に盛る。</p> <p>③ ②の鍋に残った汁を沸騰させ、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、溶き卵を入れる。</p> <p>④ ②の器に③のあんかけ卵を入れ、下茹でしたかぶの葉を上にかける。</p>
<p><b>冬野菜たっぷり焼きうどん</b></p> <p>長南中学校 2年B組 3班 森下大和さん、永井希乃花さん、町谷綺咲さんが考えてくれた献立です！</p>	<p>材料4人分</p> <p>牛肉(豚肉でも可) 160g</p> <p>長ねぎ 1本</p> <p>人参 1/2本</p> <p>白菜 1/4玉</p> <p>うどん 4玉</p> <p>サラダ油 大さじ2</p> <p>しょうゆ 大さじ2</p> <p>みりん 大さじ2</p> <p>塩 少々</p> <p>こしょう 少々</p>	<p>下準備</p> <p>肉は1口大に切る。長ねぎはななめ切りにする。人参は、細切りにする。白菜は大きめのたんざく切りにする。うどんは熱湯をかけてほぐす。</p> <p>作り方</p> <p>① フライパンにサラダ油を熱し、肉を炒める</p> <p>② 肉に火が通ったら、野菜類を入れて炒める</p> <p>③ ②にうどんを入れて炒め、味付けをし味をととのえる</p>

## おめでたい目の赤飯



もち米とあずきやささげなどを使った赤飯は、日本では古くからお祝いの席などでよく食べられる風習があります。これは赤い色には邪気を払うという意味があるからです。魔除けや災いを避けるという意味から、悪いことを返して福とする「縁起直し」として食べられる地域もあるようです。給食では3月12日(火)にもち米とあずきを使った赤飯が登場します。1つの節目を迎える3月に、お祝いの気持ちを込めて食べて下さいね。

1年間  
ありがとうございました



\* 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。