

令和6年度 3月 給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育推進の一環として、泉州産米と泉州産野菜を使用しています。
今月の給食で使用予定の泉州産米と泉州産野菜（小松菜、大根、新玉ねぎ、青ねぎ）には、コックベアーマークがついています。
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機食品（土生姜、にら、干しいたけ、こしょう）は、斜体で記載しています。



泉佐野市立中学校給食センター

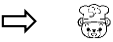
卵、卵を含む加工食品には★、牛乳、乳を含む加工食品には■印をつけ、白抜き文字にしています。

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					
3 (月)	牛乳 卵とささみのちらし寿司 すまし汁 コロッケ ひな祭りゼリー (ももとりんごと豆乳の三色ゼリー)	779 12.8% 24.5%	牛乳 ■牛乳	卵とささみのちらし寿司 精白米 ちらし寿司のもと	すまし汁 かまぼこ 人参 豆腐 大根 青ねぎ えのきたけ 白菜 薄口しょうゆ 塩	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 ももとりんごと 豆乳の三色ゼリー	
4 (火)	牛乳 炊き込みチャーハン 中華スープ 春巻き(1人2本) 中華和え	757 10.5% 33.0%	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 ベーコン もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 オガニック干しいたけ 薄口しょうゆ 塩 オガニックこしょう	春巻き(1人2本) 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	
5 (水)	牛乳 コッペパン・いちごジャム ミネストローネ ハンバーグの デミグラスソースかけ 大根サラダ	802 14.7% 31.6%	牛乳 ■牛乳	コッペパン コッペパン 国産オガニック小麦粉使用	ミネストローネ 蒸し大豆 カットウインナー 人参 玉ねぎ キャベツ シエルマカロニ サラダ油(米) オニオンソテー ポイルトマト	ハンバーグのデミグラスソースかけ 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	大根サラダ 大根 人参 きゅうり まぐろツナ(油漬け) 塩 オガニックこしょう イタリアンドレッシング	
6 (木)	牛乳 ごはん 五目うどん さばのおろししょうゆかけ 切干大根とツナのおひたし	816 16.5% 32.9%	牛乳 ■牛乳	ごはん 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	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	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	
7 (金)	牛乳 カレーライス 鶏肉のから揚げ(1人2切) フルーツポンチ	839 15.2% 23.0%	牛乳 ■牛乳	精白米	カレーライス カットウインナー じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリー サラダ油(米) にんにく 米粉のカレールウ トマトピューレ	鶏肉のから揚げ(1人2切) 鶏肉 揚げ油(米) 料理酒 濃口しょうゆ オガニック土生姜 にんにく 小麦粉 ばれいしょでんぶ	フルーツポンチ 角切り和梨ゼリー バインシロップ漬け みかんシロップ漬け 黄桃シロップ漬け	
10 (月)	牛乳 ごはん・ふりかけ ラーメン 厚揚げとキムチの炒め物	713 13.5% 21.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	ラーメン 蒸し中華麺 焼き豚 キャベツ 人参 もやし ホールコーン 白ねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 塩	厚揚げとキムチの炒め物 オガニックこしょう 豚骨スープ 豚骨白湯スープ	ふりかけ おおかふりかけ	
11 (火)	牛乳 赤飯 豆腐とわかめのみそ汁 ミートボールの和風あん(1人5～6個) ※当日の揚げ具合によって前後します きゅうりとツナの生姜和え 卒業お祝いデザート (米粉と豆乳とチョコのケーキ)	842 14.1% 31.8%	牛乳 ■牛乳	赤飯 精白米 赤飯のもと	豆腐とわかめのみそ汁 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃがいも えのきたけ 赤みそ 白みそ 削り節	ミートボールの和風あん ミートボール 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 料理酒 ばれいしょでんぶ オガニック土生姜	卒業お祝いデザート きゅうりとツナの生姜和え 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩 オガニックこしょう ばれいしょでんぶ	
12 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー ハムステーキ ツナサラダ	837 15.3% 41.9%	牛乳 ■牛乳	コッペパン コッペパン 国産オガニック小麦粉使用	クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム	ハムステーキ ハムステーキ 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	ツナサラダ まぐろツナ(油漬け) キャベツ 人参 塩 オガニックこしょう 卵抜きマヨネーズ	
13 (木)	牛乳 ごはん かきたま汁 さわらの天ぷら甘酢あんかけ 白菜のごま和え	735 14.2% 30.1%	牛乳 ■牛乳	ごはん 精白米	かきたま汁 ★卵 ばれいしょでんぶ 玉ねぎ 大根 青ねぎ 人参 えのきたけ 薄口しょうゆ 塩	さわらの天ぷら甘酢あんかけ さわらの天ぷら 揚げ油(米) 濃口しょうゆ トマトケチャップ 米酢 砂糖 みりん 白すりごま 白いりごま	白菜のごま和え 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	
14 (金)	卒業式のため全校給食中止							

* 泉佐野市ホームページ下方のピックアップにある「毎日の給食」から、日々提供する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6年度 3月 給食予定献立表

泉佐野市では、地産地消と食育推進の一環として、泉州産米と泉州産野菜を使用しています。
今月の給食で使用予定の泉州産米と泉州産野菜(小松菜、大根、新玉ねぎ、青ねぎ)には、コックベアーマークがついています。
令和6年4月よりSDGsの観点から、オーガニック給食を実施しています。
有機食品(土生姜、にら、干しいたけ、こしょう)は、斜体で記載しています。



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					
17 (月)	牛乳 ごはん わかめスープ 揚げぎょうざ(1人3個) バンバンジーサラダ 	715 12.6% 29.3%	牛乳 ■牛乳	ごはん 	わかめスープ 干わかめ ベーコン 豆腐 玉ねぎ 人参 オガニック干しいたけ 大根 薄口しょうゆ 塩	揚げぎょうざ(1人3個) ぎょうざ 揚げ油(米) 濃口しょうゆ 砂糖 米酢 青ねぎ	バンバンジーサラダ 鶏ささみフレーク もやし きゅうり 人参 塩 オガニックしょうゆ ごまドレッシング	
18 (火)	牛乳 和風丼 豆腐ハンバーグ 五目豆 ヨーグルト 	761 17.4% 23.7%	牛乳 ■牛乳	精白米 	和風丼 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ 青ねぎ オガニック土生姜 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 削り節	五目豆 大豆 つきこんにゃく ひじき 人参 枝豆 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん	ヨーグルト ■ソファール ヨーグルト
19 (水)	牛乳 黒糖パン ポトフ ミンチカツ 新玉ねぎのサラダ 	776 13.5% 31.8%	牛乳 ■牛乳	黒糖パン 黒糖パン 国産オガニック小麦粉使用	ポトフ ミートボール じゃがいも 人参 玉ねぎ 大根 白菜 薄口しょうゆ 塩 オガニックしょうゆ	鶏がらスープ ミンチカツ 揚げ油(米) 豚カツソース 砂糖 ウスターソース トマトケチャップ 赤ワイン	新玉ねぎのサラダ 新玉ねぎ まぐろツナ(油漬け) キャベツ 人参 塩 オガニックしょうゆ 青しそドレッシング	
21 (金)	牛乳 ごはん キャベツと玉ねぎのみそ汁 鶏肉の生姜照り焼き(1人2切) きゅうりの酢の物 	713 16.8% 28.5%	牛乳 ■牛乳	ごはん 	キャベツと玉ねぎのみそ汁 豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 油揚げ 青ねぎ 赤みそ 白みそ	鶏肉の生姜照り焼き(1人2切) 鶏肉カット 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん オガニック土生姜 ばれいしょでんぶ	きゅうりの酢の物 きゅうり ちりめんじゃこ 薄口しょうゆ 砂糖 米酢 みりん	

	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	775	14.4%	29.6%	352	80	6.6	159	0.6	0.5	20	4.2

～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。

鶏のオレンジ煮 第三中学校 2年1組 奥野隼央さん が考えてくれた献立です！	材料2人分 鶏もも肉 1枚(300g) 赤唐がらし 1本 にんにく 1/2かけ (A) 100%オレンジジュース 100cc しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 顆粒コンソメ 小さじ1 大豆油(サラダ油でも可) 小さじ1 リーフレタス 4枚	作り方 ① 鶏肉は大きめのひと口大に切る。赤唐がらしは2~3等分に切って種を取る。 にんにくはたたいてつぶす。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。 ② フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にし、強火で焼く。 焼き色がついたら裏返し、余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。 ③ A、赤唐がらし、にんにくを加え、フタをして、時々裏返しながらか中火で5~6分煮る。 フタを取り、少し煮詰めて照りをつける。 ④ 器にリーフレタスを敷き、鶏肉を盛り付ける。
蓮根とブロッコリーのあったかサラダ 第三中学校 2年3組 小崎美桜さん が考えてくれた献立です！	材料2人分 蓮根 小1本(約80g) ブロッコリー 1/3株(約80g) 顆粒和風だし 小さじ1/2 砂糖 小さじ1 (B) しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1 ごま油 小さじ1 ごま 少々	作り方 ① 蓮根は1cmの厚さの半月切りにし、水にさらしておく。ブロッコリーは1口大に切る。 ② 耐熱容器に蓮根とブロッコリーとBを入れて、軽く混ぜる。 ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。 (加熱時間は目安なので、様子を見ながら) ③ ごまをトッピングし、全体を混ぜ合わせて完成！
梅しそチーズロールカツ 第三中学校 2年3組 北川雄聖さん が考えてくれた献立です！	材料2人分 豚ロース薄切り肉 8枚(160g) 梅干し 2個 大葉 8枚 プロセスチーズ 2個(20g) 塩 少々 こしょう 少々 サラダ油 適量 薄力粉 適量 溶き卵 1個 パン粉 適量	作り方 ① 梅干しは種を取り除き、ペースト状にする。 大葉は軸を切り落とし、縦半分に切る。 プロセスチーズは4等分に切る。 ② まな板に豚肉を広げてのせ、塩こしょうをふる。 大葉2枚をのせて梅干しをぬり、プロセスチーズをのせる。 手前から巻き、ぎゅっとにぎるようにしてしっかりと閉じる。 同様に計8個作る。 ③ 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ④ 鍋にサラダ油を入れて、170℃に熱し、③を入れて4分程揚げ 色がついて肉にしっかり火が通るまで揚げる。

* 泉佐野市ホームページ下方のピックアップにある「毎日の給食」から、日々提供する給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。