

卵と卵を含む加工食品には★、牛乳・乳製品とそれらを含む加工食品には■の印をつけています。

第616号

加工食品について、その原材料をくわしくお知りになりたい方には「加工食品明細表」を配付しています。各校または給食センターまでお問い合わせください。

令和4年3月分

学校給食予定こんだて表

泉佐野市教育委員会 泉佐野市学校給食会

* 指導のめあて *

1年間の給食をふりかえてみよう

Main table with columns for date, menu items, and nutritional information. Includes dates from 1st to 17th of March.

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見る事ができます。

人権標語 たすけあい ともだちの和を ふかめよう 日新小学校 児童の作品

給食日	献立名	食品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	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)
18日 (金)	ぎゅうにゅう ミートソース サンドパン くはあからの せませす みずなとじゃこの サラ ベジタブルスープ	■ぎゅうにゅう	206	0	0	65	15	0	0	0	0	0	0
		■ぎゅうにゅう たきこみチャーハン はるまき ちゅうかあえ ポークトックスープ	65 15 50 8 13 8 5 0.5 1.5 1.7 5 18 10 15 10 10 4 0.1 1.5 1.2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			
22日 (火)	ぎゅうにゅう たきこみチャーハン はるまき ちゅうかあえ ポークトックスープ	■ぎゅうにゅう	206	0	0	65	15	0	0	0	0	0	0
		■ぎゅうにゅう ごはん とりしおにくじゃが ツナときりほしだいこん あえもの	70 24 0.3 0.5 40 38 12 10 5 8 2 1 + 2 0.2 2.5 5 8 10 1.5 0.7 +	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0				
23日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん とりしおにくじゃが ツナときりほしだいこん あえもの	■ぎゅうにゅう	206	0	0	65	15	0	0	0	0	0	0
		■ぎゅうにゅう ごはん とりしおにくじゃが ツナときりほしだいこん あえもの	70 24 0.3 0.5 40 38 12 10 5 8 2 1 + 2 0.2 2.5 5 8 10 1.5 0.7 +	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0					

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

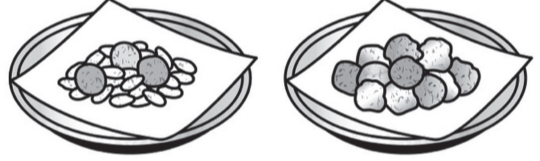
1年間を振り返ってみましょう。できていたら、()に○を書きましょう。

() () () () ()

食事の前に必ず手を洗った。 食事のマナーを守る事ができた。 苦手な食べ物にも挑戦できた。 朝ごはんを毎日食べた。 おやつは時間と量を決めて食べた。

東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか?実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ
うるち米を爆ぜさせて作る“ボン菓子”を砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

関西風ひなあられ
乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけしたもの。

給食では3月3日(木)に登場します。どんなひなあられが出るかお楽しみに♪

新メニューのお知らせ

泉佐野市学校教育研究会栄養教育部に所属する小・中学校の先生たちが考えた料理を新メニューとして、2・3月の学校給食の献立に取り入れます。今回のテーマは“牛乳・乳製品に頼らないカルシウム強化メニュー”です。カルシウムが多く含まれている食材を使用したメニューです。3月も3品登場します。

- 3月2日(水) 切り干し大根とじゃこの中華炒め
- 3月3日(木) 厚揚げのみそ煮
- 3月18日(金) 水菜とじゃこのサラダ

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。給食では3月8日(火)に登場します。お祝いの気持ちを込めて食べて下さいね。

今年度もしっかりと給食を食べてくれてありがとうございました。みなさんの思い出に残る給食はありましたか?給食がみなさんの体と心を支える栄養になっていれば嬉しいです。私たちの体は食べたものから作られています。これから先も様々な食体験を通して、健康で楽しい毎日をご過ごして下さい。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	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	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5
3月分平均栄養量	606	14.8	29.6	312	60	3.1	120	0.50	0.47	20	3.1

~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: 072-463-6234 FAX: 072-463-6867 E-mail: kyusyoku@city.izumisano.lg.jp