



2022年

3月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句です。給食では2日にひな祭り献立を実施します。給食室で作ったちらしずしの具を、白いごはんと混ぜ合わせて、刻みのりをかけて食べます。</p> 	<p>1 食育献立（島根県）</p> <p> アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 野菜の洋風煮 ○ あまさぎのから揚げ <p>◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ 衣付きわかさぎ 油</p>	<p>2 ひな祭り献立</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちらしずし（刻みのり） ◎ ちゃんこ鍋 ☆ ひなあられ <p>○ 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ 干しいたけ 白ごま 削り節 だし昆布 砂糖 みりん 淡しょうゆ 酢 塩 刻みのり</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 白菜 大根 青ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん</p> <p>☆ ひなあられ</p>	<p>3</p> <p> 食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 春野菜のスパゲティ ○ 海草サラダ △ スライスチーズ <p>◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 菜の花 春キャベツ 玉ねぎ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ 人参 もやし 干わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ</p> <p>△ スライスチーズ</p>	<p>4</p> <p> むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ○ ちくわの炒め煮 <p>◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん</p> <p>○ ちくわ 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</p>
	<p>7</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ 茎わかめの炒め煮 <p>◎ 鶏肉 煮物 豆腐 人参 糸こんにゃく 白ねぎ 白菜 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ 豚肉 茎わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう</p>	<p>8</p> <p> さつまいもパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ クリームシチュー ○ ひじきの洋風煮 <p>◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 牛乳 バター 小麦粉 スkimミルク 粉チーズ 塩 こしょう</p> <p>○ ひじき ショルダーベーコン 人参 とうもろこし 油 砂糖 チキンコンソメ みりん 濃しょうゆ</p>	<p>9</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ◎ 豚じゃが <p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 枝豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p>	<p>10</p> <p> うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 塩ラーメン ○ 煮豆 △ ココアクリーム <p>◎ 干中華麺 豚肉 人参 チンゲン菜 もやし にんにく 土しょうが 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 酢 みりん 淡しょうゆ 白ごま 塩 こしょう</p> <p>○ 味付乾燥大豆 人参 砂糖 角切り昆布 濃しょうゆ</p> <p>△ ココアクリーム</p>
<p>14 卒業お祝い献立</p> <p> 7分アツきごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 赤飯 ○ チキンカツ ◎ お祝いすまし汁 ☆ クレープ <p>□ アルファ化赤飯 油 ごま塩</p> <p>○ チキンカツ 油 砂糖 ウスターソース</p> <p>◎ 祝かまぼこ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>☆ クレープ</p>	<p>15 卒業式</p> <p></p>	<p>16</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの塩焼き ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁 <p>○ さば 塩</p> <p>● 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子</p> <p>◎ うすあげ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 煮干し 信州みそ</p>	<p>17</p> <p> コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏あんかけうどん ○ 小松菜のごま炒め △ きなこクリーム <p>◎ 干うどん 鶏肉 うすあげ 人参 青ねぎ 白菜 大根 削り節 だし昆布 淡しょうゆ でんぷん</p> <p>○ 豚肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ</p> <p>△ きなこクリーム</p>	<p>18</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 高野のミート丼 ◎ ワンタンスープ <p>○ 豚ひき肉 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切り干し大根 土しょうが 油 塩 こしょう 砂糖 みりん 酒 テンメンジャン 濃しょうゆ カレー粉 ごま油 でんぷん</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ もやし たけのこ 玉ねぎ 油 鶏がらスープ 塩 淡しょうゆ ごま油 こしょう</p>
<p>21 春分の日</p> <p></p>	<p>22</p> <p> うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉の甘辛だれ ◎ 中華風 コーンスープ △ いちごジャム <p>○ 衣付き鶏肉 油 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 卵 クリームコーン 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 油 淡しょうゆ 中華スープ 塩 でんぷん ごま油 こしょう</p> <p>△ いちごジャム</p>	<p>23</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ ツナごぼう炒め <p>◎ 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>24</p> <p></p>	<p>今月の食育献立 1日</p> <p>3月の食育献立は、島根県の「あまさぎのから揚げ」です。島根県の山陰地方では、わかさぎのことを「あまさぎ」と呼びます。1月から3月が旬です。骨がやわらかいので、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。</p> 
<p>赤飯</p> <p>日本ではお祝い事に赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。古くから赤色には悪いことをはらう力があるといわれていました。また米は価値の高い特別な食べ物として考えられていたため、赤米を蒸して神様にお供えする習慣がありました。そのお供えのおさがりとして、人々が赤米を食べ始めたことされています。赤米は江戸時代になる前まで栽培され、食べられていました。その後、品種改良でもっとおいしい米が作られるようになり、次第に姿を消しましたが、赤い米を食べる習慣は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけた赤飯が食べられるようになったと考えられています。</p>		<p>今年度の給食をふり返ろう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 手洗いを忘れずにできた ✓ 後片付けがちゃんとできた ✓ はしを正しく使えた ✓ 給食の準備を協力してできた ✓ 感謝の気持ちをもって食べることができた ✓ よい姿勢で食べた 		<p>食育パネル掲示</p> <p>3月3日(木)～7日(月)</p> <p>和泉シティプラザ弥生の風ホール ホール横展示スペースにて市内幼稚園、保育園、小中学校、義務教育学校の食育の取り組みをまとめた食育パネルの掲示を行います。 (掲示希望のあった園・学校分のみ掲示となります)</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪14%比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 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	食塩相当量 g	食物繊維 g
3月栄養価平均値	655	15.4	28.0	336	78	1.9	2.9	384	0.53	0.57	18	2.1	3.6
文部科学省基準値	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上



2022年

3月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句です。給食では2日にひな祭り献立を実施します。給食室で作ったちらしずしの具を、白いごはんと一緒に合わせて、刻みのりをかけて食べます。</p> 	<p>1 食育献立（島根県）</p> <p> アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 野菜の洋風煮 ◎ あまさぎのから揚げ <p>◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>◎ 衣付きわかさぎ 油</p>	<p>2 ひな祭り献立</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ちらしずし（刻みのり） ◎ ちゃんこ鍋 ★ 三色団子 <p>◎ 高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ 干しいたけ 白ごま 削り節 だし昆布 砂糖 みりん 淡しょうゆ 酢 塩 刻みのり</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 白菜 大根 青ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん</p> <p>★ 三色団子</p>	<p>3</p> <p> 食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 春野菜のスパゲティ ○ 海草サラダ △ スライスチーズ <p>◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 菜の花 春キャベツ 玉ねぎ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>◎ 人参 もやし 干わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ</p> <p>△ スライスチーズ</p>	<p>4</p> <p> むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ○ ちくわの炒め煮 <p>◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん</p> <p>◎ ちくわ 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油</p>
	<p>7</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ 茎わかめの炒め煮 ● 青のりポテト ビーンズ 	<p>8 卒業お祝い献立</p> <p> アルファ化ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 赤飯 ○ チキンカツ ◎ お祝いすまし汁 ★ クレープ 	<p>9</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ◎ 豚じゃが <p>○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 枝豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p>	<p>10</p> <p> うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 塩ラーメン ○ 煮豆 △ ココアクリーム
<p>14</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ かきあげ ◎ 貝だくさん みぞれ汁 △ 味付けのり 	<p>15</p> <p> 全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ クリームシチュー ○ ひじきの洋風煮 	<p>16</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばの塩焼き ● きんぴらごぼう ◎ みそ汁 	<p>17</p> <p> コッパパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏あんかけうどん ○ 小松菜のごま炒め △ きなこクリーム 	<p>18</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 高野のミート丼 ◎ ワンタンスープ
<p>21</p> <p>春分の日</p> 	<p>22</p> <p> うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉の甘辛だれ ◎ 中華風 コンソメスープ △ いちごジャム 	<p>23</p> <p> ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ ツナごぼう炒め ★ ヨーグルト 	<p>24</p> <p>修了式</p> 	<p>今月の食育献立 1日</p> <p>3月の食育献立は、島根県の「あまさぎのから揚げ」です。島根県の山陰地方では、わかさぎのことを「あまさぎ」と呼びます。1月から3月が旬です。</p> <p>骨がやわらかいので、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。</p> 

赤飯

日本ではお祝い事に赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。古くから赤色には悪いことをはらう力があるといわれていました。また米は価値の高い特別な食べ物として考えられていたため、赤米を蒸して神様にお供えする習慣がありました。そのお供えのおさがりとして、人々が赤米を食べ始めたことされています。

赤米は江戸時代になる前まで栽培され、食べられていました。その後、品種改良でもっとおいしい米が作られるようになり、次第に姿を消しましたが、赤い米を食べる習慣は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけた赤飯が食べられるようになったと考えられています。

今年度の給食をふり返ろう！

- ✓ 手洗いを忘れずにできた
- ✓ 後片付けがちゃんとできた
- ✓ はしを正しく使えた
- ✓ 給食の準備を協力してできた
- ✓ 感謝の気持ちをもって食べることができた
- ✓ よい姿勢で食べた



食育パネル掲示

3月3日(木)~7日(月)

和泉シティプラザ弥生の風ホール ホール横展示スペースにて市内幼稚園、保育園、小中学校、義務教育学校の食育の取り組みをまとめた食育パネルの掲示を行います。

(掲示希望のあった園・学校分のみの掲示となります)

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種*1比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
3月栄養価平均値	838	15.0	26.1	375	99	2.5	3.6	474	0.67	0.66	23	2.7	4.9
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上