

# 学校給食 3月号 (A)

お問い合わせ  
 (6843)-9101 学校給食課  
 (6843)-9102 原田学校給食センター  
 (6152)-9501 走井学校給食センター

豊中市教育委員会  
 第645号

## 学校給食予定献立表

平成30年(2018年)3月

### 栄養三色

- 赤…からだをつくる食品
- 黄…熱や力のもとになる食品
- 緑…からだの調子を整える食品

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色
3月1日(木)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	3月5日(月)	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
3月11日(木)	ミートポテト		●エルポマカロニ	10	黄	3月12日(火)	マーボー豆腐		●とうふ	70	赤
			●じゃがいも	40	黄				●にんじん	15	緑
3月14日(水)	いちご2こ		●むきえだまめ(大豆)	5	緑	3月15日(木)	かにたま		●つちしょうが	1	緑
			●トマトケチャップ	11	緑				●おろしにんにく	0.2	緑
3月16日(金)	ちらしずし		●トマトソース	11	緑	3月16日(火)	コンソメスープ		●ポークスープ	10	赤
	ぎゅうにゅう		●あかワイン	1	黄				●トウバンジャン	0.08	赤
3月22日(金)	さといものみそしる		●ウスターソース	2	黄	3月23日(土)	ツナポテトサラダ		▲テンメンジャン	1.5	赤
			しお	0.5	黄				●こなさんしょう	0.025	赤
3月29日(金)	なのはなのあえもの		●しょうゆ	2	黄	3月30日(土)	レアチーズ(いちご)		●あかみそ	2	赤
			●しょうゆ	2	黄				●でんぶん	2	黄

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色
3月7日(水)	ぎっくくりごはん		こめ	63	黄	3月13日(火)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
3月7日(水)	わふうこめカレーライス		●あつあげ	20	赤	3月13日(火)	にらたまスープ		●にら	5	赤
			●ポークスープ	10	赤				●しょうゆ	1.8	黄
3月8日(木)	ごはん		こめ	70	黄	3月14日(水)	ぎりぼしだいこんとベーコンのソテー		●ぎりぼしだいこん	5	赤
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤				●しょうゆ	2	黄
3月9日(金)	ぼうさいシチュー		●ぼうさいシチュー	1ふくろ	黄	3月14日(水)	げんりょうあずきごはん		こめ	50	黄
	かんパン		▲かんパン	20	黄		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
3月12日(月)	ようなしゼリー		▲ようなしゼリー	1こ	黄	3月14日(水)	やきのり		▲やきのり	1ふくろ	赤
									●あつあげ	30	赤
3月12日(月)	ホキのフリッター		▲ホキのフリッター	50	黄	3月14日(水)	あつあげのみそしる		●にんじん	10	緑
									●たまねぎ	20	緑
3月15日(木)	ちくぜんに		●ちくぜん	1	黄	3月15日(木)	ポトフ		●じゃがいも	50	黄
									●しょうゆ	2	赤

学校給食用半製品・加工品の配合表

3月2日 さげだんご 鮭、鱈、菜種油 食塩、清酒 砂糖、酵母エキス 増粘剤（加工でん粉） （鮭由来の原材料を含む） ※同一ラインで卵・乳・小麦・えび・カニ・牛肉・鶏肉・豚肉・イカ・ごまを含む食品を製造	3月2日 ひなあられ もち米 しょうゆ 砂糖 海苔 （小麦・大豆由来の原材料を含む）	3月2日 ちらしずしのもと にんじん、たけのこ れんこん、かびょう 干しいたけ、砂糖 醸造酢、食塩 しょうゆ、鰹節エキス 昆布エキス 醸造調味料、みりん （小麦・大豆由来の原材料を含む）	3月2・14日 にぼしこ かたくち鰯 食塩 ※同一ラインでえび・カニ・イカを含む食品を製造 ※本製品に使用するかたくち鰯は、えび・カニ・イカが混ざる漁法で採取しています。	3月5日 かにたま 卵、かに 砂糖、たけのこ 醸造酢、しいたけ 食塩、米粉 菜種油、大豆油 タピオカでん粉 （卵・大豆・カニ由来の原材料を含む）
3月5日 かんきつドレッシング 醸造酢、しょうゆ、砂糖 柑橘果汁 （ゆず・オレンジ・みかん・レモン・かぼす） 大根、食塩、とうもろこしでん粉 酵母エキス、昆布だし 玉ねぎエキス （小麦・オレンジ・りんご・大豆由来の原材料を含む）	3月5日 テンメンジャン 味噌（大豆・米麹・食塩） 砂糖 しょうゆ ごま油 菜種油 （小麦・大豆・ごま由来の原材料を含む）	3月6日 ごぼうのミンチカツ ごぼう、玉ねぎ、にんじん 鶏肉、豚肉、パン粉 馬鈴薯でん粉、しょうゆ 砂糖、酵母エキス 食物繊維、香辛料、大豆粉 紅花油、タピオカでん粉 増粘多糖類 （小麦・大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む） ※同一ラインで卵・乳・えび・カニ・牛肉・イカ・鮭・鯖・りんご・山芋・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	3月6日 マヨネーズふうドレッシング 大豆油、菜種油 醸造酢、食塩 砂糖、粉末状大豆たん白 香辛料、酵母エキスパウダー 増粘剤（加工でん粉・キサンタンガム） 調味料（有機酸等） 香辛料抽出物 （大豆・りんご由来の原材料を含む） ※同一ラインで卵を含む食品を製造	
3月6日 レアチーズ クリームチーズ、植物油脂 クリーム、乳たんぱく、乳脂肪 還元乳糖、乳製品、食塩、生乳 無脂肪牛乳、砂糖、濃縮いちご果汁 脱脂粉乳、濃縮レモン果汁 安定剤（加工でん粉・増粘多糖類） 寒天、紅麴色素、乳化剤 pH調整剤、香料 酸化防止剤（ビタミンE） （乳由来の原材料を含む）	3月7日 ハンバーグ 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂 粒状大豆たん白、水溶性食物繊維 砂糖、食塩、粉末状大豆たん白 香辛料、しょうがペースト 酵母エキス、にんにくペースト 鉄含有パン酵母、加工でん粉 セルロース、貝カルシウム （大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む）	3月7日 ヨーグルト 生乳 砂糖 （乳・大豆由来の原材料を含む）	3月7日 ざっこくまい 大麦、はだか麦、もち玄米 青肌玄米、黒米、発芽玄米 はと麦、もちきび、もちあわ もち麦、ひえ、緑米 赤米、たかきび、大豆 アマランサス （大豆由来の原材料を含む） ※同一ラインで小麦・そば・ゼラチン・ごまを含む食品を製造	3月8日 ペンネ 小麦 （小麦由来の原材料を含む）
3月8日 タルタルソース 菜種油、とうもろこし油 パーム油、醸造酢 水あめ、砂糖、ビクルス 食塩、粉末状大豆たん白 大豆粉、玉ねぎ、香辛料 酵母エキス、レモン果汁 赤ピーマン、こんにゃく精粉 増粘多糖類、香辛料抽出物 （大豆・りんご由来の原材料を含む）	3月8日 えびフライ えび、パン粉 小麦粉 馬鈴薯でん粉 小麦たん白 食塩、香辛料 （小麦・えび由来の原材料を含む） ※同一ラインで卵・乳を含む食品を製造	3月9日 かんパン 小麦粉、砂糖 ショートニング ショートニング 食塩、黒ごま イースト （小麦・ごま由来の原材料を含む） ※同一ラインで卵・乳・大豆を含む食品を製造	3月9日 ほうさいシチュー 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん パーム油、砂糖、デキストリン トマトペースト、食塩 酵母エキス、玉ねぎエキス ガーリックペースト、香辛料 増粘剤（加工でん粉・キサンタンガム） 調味料（アミノ酸等）、カラメル色素 乳化剤、酸化防止剤（ビタミンC） 香料、香辛料抽出物	3月9日 ようなしゼリー ようなし果汁 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ゲル化剤（増粘多糖類） 酸味料 香料
3月12日 うどん 小麦粉、食塩 （小麦由来の原材料を含む） ※同一ラインで卵を含む食品を製造	3月12日 のりのつくだに 海苔、しょうゆ 砂糖、水あめ 馬鈴薯でん粉 酵母エキス、寒天 （小麦・大豆由来の原材料を含む） ※本製品に使用する海苔は、えび・カニが混ざる漁法で採取しています。	3月12日 ホキのフリッター ホキ、小麦粉 小麦でん粉、食塩 砂糖、パーム油 （小麦由来の原材料を含む） ※同一ラインで卵・乳・えびを含む食品を製造	3月13日 きりぼしだいこん 大根	3月13日 りんごジャム りんご、水あめ 砂糖 ゲル化剤（ペクチン） 酸味料 （りんご由来の原材料を含む）
3月14日 コーンフレーク コーングリッツ、砂糖 麦芽エキス、食塩 ぶどう糖果糖液糖、ビタミンC ビタミンE、乳化剤 ナイアシン、ビタミンA、鉄 ビタミンD、ビタミンB2 酸味料、ビタミンB1 （大豆由来の原材料を含む） ※同一ラインで小麦・ごまを含む食品を製造	3月14日 りんごタルト りんご、豆乳、砂糖、米粉、ショートニング 水溶性食物繊維、ぶどう糖果糖液糖 コーンフラワー、米油、調整豆乳粉末 とうもろこしでん粉、水あめ、パーム油 ヤシ油、キャッサバ ゲル化剤（増粘多糖類）、膨張剤 香料、酸味料、凝固剤、乳化剤 増粘剤（キサンタンガム）、紅麴色素 酸化防止剤（ビタミンC）、ピロリン酸第二鉄 （大豆・りんご由来の原材料を含む）	3月14日 せきはんのもと あずき 食塩 塩化カルシウム	3月14日 やきのり 乾海苔 ※同一ラインでえび・カニを含む食品を製造	3月15日 えきたいココア 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ココアパウダー 食塩 香料 大豆レシチン （大豆由来の原材料を含む）

### 1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

【よくできた…◎ 大体できた…○ たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをするすることができた。

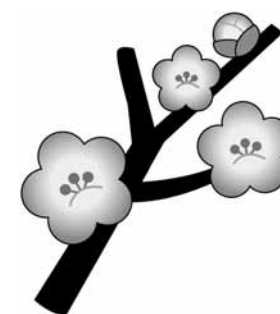
感想・反省・目標など、自由に書きましょう。

※ 毎日 はし を 持 参 し ま し ょ う 。

## 3月分の給食費のお支払いについてのお知らせ

本年度3月分の学校給食費の口座振替日は、4月16日（月）を予定しております。

※・通学されている児童が6年生で今年度ご卒業の予定・近日に転勤などにより転出予定などで給食費引き落とし用の金融機関口座の解約をご検討されている保護者様につきましては、3月分の給食費の口座振替終了後の4月17日以降に解約していただくよう、よろしくお願いたします。



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

**1年間ありがとうございました!**

**ご卒業おめでとうございます**

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。