


平成29年3月 和歌山市中学校給食献立表

- ・毎週水曜日はパンの日となっています。
- ・3月3日は「ひなまつり」の献立、3月6日は「卒業おめでとう」の献立です。
- ・給食日には、おはしを各自持ってきてください。
なお、マークの付いている日は、おはしに加えてスプーンも持ってきてください。
- ・日付の横に主食・牛乳・副食の総エネルギー量を、献立名の横には各々のエネルギー量を示しています。
- ・献立に使用する食材は、天候等により変更する場合があります。
- ・献立表に記載されていても、学校行事などにより給食を実施しない場合があります。
- ・学校行事等によって申込み方法欄の右下にある給食申込期間、振込期間等が変更になる場合、別途学校から連絡がありますので、その指示に従って申込み等を行ってください。

1日(水) 842kcal

- ポークチャップ(汁物):**49kcal
たまねぎ、ピーマン、ふなしめじ、マッシュルーム、大豆油、ぶどう酒(赤)、ケチャップ、ウスターソース、こしょう(白)、デミグラスソース、ビュッレー、固形コンソメ
- ポークチャップ(おかず):**126kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、揚げ油
- マカロニソテー:**119kcal
スパゲティ、にんじん、さやいんげん、ハム、塩、大豆油、こしょう(白)、醤油(淡)、マヨネーズ
- 野菜サラダ:**24kcal
キャベツ、きゅうり、スイートコーンホール、醤油(淡)、砂糖、米酢
- かぼちゃのシナモン風:**18kcal
かぼちゃ、砂糖、無塩バター、塩、シナモン粉

2日(木) 916kcal

- カレーライス:**97kcal
豚肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、固形コンソメ、カレールー、脱脂粉乳、ローリエ
- 鶏肉のからあげ:**179kcal
鶏肉、唐揚げ粉、小麦粉、揚げ油、フロココリー、塩
- ほうれん草と油揚げの炒め物:**63kcal
ほうれん草、油揚げ、えび、大豆油、めんつゆ
- カラフルピクルス:**29kcal
カリフラワー、ピーマン(黄・赤)、たまねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、米酢、醤油(淡)
- みかん:**14kcal

3日(金) 845kcal

- ちらしずし:**405kcal
米、油揚げ、たけのこ、しいたけ、にんじん、さやえんどう、砂糖、みりん、醤油(淡)、米酢、塩
- すまし汁:**10kcal
たまねぎ、みずな、えのきたけ、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)
- 鯨の竜田揚げ:**191kcal
鯨肉、しょうが、にんにく、醤油(濃・淡)、みりん、酒、片栗粉、揚げ油、キャベツ、スイートコーンホール、大豆油、塩、こしょう(白)
- おぼろ豆腐:**37kcal
木綿豆腐、こねぎ菜、にんじん、しょうが、昆布、酒、みりん、醤油(濃)、片栗粉、かつお節
- 菜の花の和え物:**26kcal
菜の花、こまつな、いか、ごま、砂糖、醤油(淡)、からし粉、酒、かつお節
- みたらし団子:**38kcal
白玉団子、醤油(淡)、砂糖、片栗粉

6日(月) 873kcal

- 赤飯:**389kcal
米、塩、小豆
- かきたま汁:**33kcal
卵、片栗粉、えのきたけ、こねぎ菜、塩、昆布、かつお節、醤油(濃)
- ぶりの照り焼き:**227kcal
ぶり、大豆油、酒、醤油(濃・淡)、砂糖、みりん、こまつな、かつお節、竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油
- 桜えびの炒め物:**26kcal
さくらえび、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、無塩バター、塩、こしょう(白)、大豆油、醤油(淡)、にんにく
- 杏仁フルーツ:**57kcal
もも、パイン、杏仁豆腐、みかん
- 白菜の柚子ポン酢:**4kcal
白菜、ポン酢、ゆず果汁

7日(火) 913kcal

- とんかつ:**181kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、小麦粉、パン粉、揚げ油、とんかつソース、キャベツ、レモンオイル
- うずら卵と野菜のうま煮:**81kcal
うずら卵、鶏肉、白菜、にんじん、大豆油、塩、こしょう(白)、醤油(濃)、かき油、片栗粉、ガラスープの素
- ブロッコリーのツナマヨ和え:**77kcal
ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、ごま油、ごま
- れんこんチップス:**41kcal
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

8日(水) 卒業式



9日(木) 871kcal

- 鮭の香味ソース:**193kcal
紅鮭、酒、片栗粉、揚げ油、米酢、砂糖、醤油(淡)、しょうが、こねぎ菜、片栗粉、フロココリー
- ポテトサラダ:**81kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)、スイートコーンホール、きゅうり、にんじん、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡)
- ひじきのソテー:**45kcal
ひじき、ベーコン、れんこん、塩、大豆油、砂糖、こしょう(白)、醤油(淡)、ガラスープの素
- いんげんのゴマ和え:**21kcal
さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩、ごま

10日(金) 826kcal

- 照り焼きハンバーグ:**182kcal
ハンバーグ、たまねぎ、しょうが、ごま油、砂糖、醤油(濃)、酒、片栗粉、スパゲティ、塩、こしょう(黒)、バジル粉
- 金平ごぼう:**50kcal
ごぼう、にんじん、こんにゃく、油揚げ、ごま、醤油(濃)、砂糖、みりん、ごま油
- 白菜のお浸し:**10kcal
白菜、ふなしめじ、こまつな、かつお節、醤油(淡)
- じゃこ豆:**50kcal
大豆、片栗粉、じゃこ、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

13日(月) 806kcal

- とり天:**171kcal
鶏肉、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶、キャベツ、レモンオイル
- 厚揚げチャンプルー:**58kcal
厚揚げ、醤油(濃)、こまつな、にんじん、たけのこ、たまねぎ、大豆油、塩、こしょう(白)、砂糖、ごま油、片栗粉
- れんこんの梅肉風味:**30kcal
れんこん、かつお節、砂糖、醤油(淡)、みりん、梅肉
- きのこのカレーソテー:**14kcal
ふなしめじ、緑豆もやし、大豆油、塩、カレー粉、ウスターソース、こしょう(白)

14日(火) 924kcal

- アジフライのオニオンソース野菜添え:**248kcal
アジフライ、揚げ油、砂糖、醤油(濃)、ごま油、ラー油、米酢、たまねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ
- ポークビーンズ:**89kcal
豚肉、大豆、じゃがいも、さやいんげん、大豆油、ケチャップ、ビュッレー、砂糖、片栗粉、固形コンソメ
- こまつなの和え物:**34kcal
こまつな、切干大根、えのきたけ、しらす干し、砂糖、醤油(淡・濃)、みりん、酒、ごま油
- パイン:**21kcal

15日(水) 938kcal

- 黒糖パン:**378kcal
- ポパイスープ:**51kcal
ほうれん草、たまねぎ、大豆油、牛乳、スイートコーンクリーム、ポタージュの素、こしょう(白)、固形コンソメ
- チキンのアングレス:**184kcal
鶏肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、キャベツ、オリーブ油、固形コンソメ
- パブリカサラダ:**52kcal
ピーマン(赤・黄)、さやいんげん、塩、こしょう(白)、マヨネーズ、固形コンソメ
- ジャーマンポテト:**63kcal
じゃがいも、ベーコン、パセリ、塩、こしょう(白)、醤油(淡)、大豆油
- みたらし豆腐:**74kcal
高野豆腐、砂糖、片栗粉、小麦粉、揚げ油、醤油(濃)、大豆、塩

16日(木) 908kcal

- 他人丼(汁物):**122kcal
卵、豚肉、たまねぎ、大豆油、砂糖、醤油(淡)、酒、かつお節
- かぼちゃとれんこんの天ぷら:**134kcal
かぼちゃ、天ぷら粉、揚げ油、れんこん、塩、昆布茶
- 野菜の胡麻ドレッシング:**24kcal
キャベツ、にんじん、スイートコーンホール、胡麻ドレッシング
- ミートボール:**91kcal
ミートボール、オリーブ油、ホールのトマト、固形コンソメ、ローリエ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース
- 白菜のゆかり和え:**6kcal
白菜、ゆかり

17日(金) 935kcal

- すき焼き:**249kcal
たまねぎ、牛肉、糸こんにゃく、白菜、昆布、かつお節、酒、砂糖、醤油(濃)、根深ねぎ菜、大豆油
- 竹輪のチロリアン揚げ:**82kcal
竹輪、粉チーズ、小麦粉、揚げ油
- はりはり和え:**26kcal
こまつな、切干大根、にんじん、昆布、米酢、砂糖、醤油(淡)、塩
- 梅じゃこのふりかけ:**47kcal
梅肉、ごま油、じゃこ、ごま、砂糖、醤油(淡)

20日(月) 春分の日



21日(火) 899kcal

- 鶏肉とさつまいもの甘酢からめ:**250kcal
鶏肉、酒、醤油(濃)、片栗粉、揚げ油、さつまいも、たまねぎ、しいたけ、大豆油、砂糖、米酢、ごま油
- みそ大根:**61kcal
平天、厚揚げ、こんにゃく、大根、昆布、醤油(淡)、みりん、米みそ(白)、かつお節
- わかめの酢の物:**14kcal
わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖
- カリカリゴボウ:**41kcal
ごぼう、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

22日(水) 984kcal

- ビーフシチュー:**156kcal
牛肉、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム、無塩バター、ビーフシチュールー、固形コンソメ、大豆油、ぶどう酒(赤)、ローリエ、デミグラスソース
- 白身魚のサクサク揚げ:**165kcal
白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、大豆油、ベーキングパウダー、揚げ油、フロココリー、レモンオイル
- イタリアンスパゲティ:**119kcal
スパゲティ、ウインナー、大豆油、ホールのトマト、にんじん、ピーマン、ケチャップ、ビュッレー、塩、こしょう(白)、醤油(濃)
- 茎わかめのサラダ:**10kcal
きゅうり、茎わかめ、胡麻ドレッシング
- コーンバター:**30kcal
スイートコーンホール、無塩バター、塩、こしょう(白)、パセリ、醤油(濃)、大豆油

23日(木) 985kcal

- ポークピカタ:**224kcal
豚肉、塩、こしょう(白)、片栗粉、卵、大豆油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、キャベツ、スイートコーンホール、オリーブ油、固形コンソメ
- エビとチンゲン菜の中華煮:**51kcal
えび、酒、チンゲンサイ、ごま油、塩、こしょう(白)、砂糖、醤油(淡・濃)、片栗粉
- 大学いも:**162kcal
さつまいも、揚げ油、ごま、水あめ、砂糖、醤油(濃)
- グレープフルーツ:**18kcal

24日(金) 終業式



注意事項

アレルギーをお持ちのお子さんの保護者さんは、献立表裏面のアレルギー特定原材料一覧表を熟読のうえ、お子さんの給食申込みの可否を判断してください。その上で、万一お子さんが給食によってアレルギー反応を起こされたとしても、和歌山市教育委員会及び学校は、それによって生じるいかなる責任も負いません。
給食申込者等の個人情報は、中学給食調理配送等業務の委託業者に提供され、中学校給食の申込受付、納付確認、統計処理の目的にのみ使用されます。給食を申し込んだ生徒の保護者さんは、委託業者への個人情報提供に同意したものとみなします。

給食費を返金できない場合

- ・インフルエンザ等によって学級閉鎖を決定した当日
- ・気象警報が当日午前6時を過ぎて発令されたとき
- ・個人的な理由によるキャンセルは原則不可

申込方法

給食を申し込まれる生徒保護者様へ

- ※①申込期間内に生徒さんを通じて、この給食申込書を学級担任にお渡しください。申込期間を過ぎると、その月の給食申込みを受け付けることができません。
- ※②給食を申し込んだ生徒さんに後日、学級担任が振込用紙を配布します。配布された振込用紙を用いて、振込期間内にゆうちょ銀行で当月の給食費(1か月分)を振込んでください。
- ※③自動払込み(自動引落し)を利用している方は、自動払込前日(前日が土日祝の場合直前の平日)までに、当月の給食費(1か月分)と自動払込手数料(10円)を口座に入金してください。
- ※④振込手数料及び自動払込手数料は保護者負担となります。
- ※⑤振込期間内の振込み又は自動払込日の自動払込みを確認できなかった場合、給食申込みは取消しとなります。
- ※⑥生活保護、就学援助対象のお家庭には給食費が援助されますが、給食申込みは必要です。
- ※⑦給食申込みの時点で、生活保護又は就学援助に認定されていないお家庭が後日、生活保護又は就学援助に認定された場合、その期間のすでに支払っている給食費は、学校を通じて返金されます。

ただし、振込手数料・自動払込手数料は返金されません。
※⑧給食申込みの時点で、生活保護又は就学援助に認定されていたご家庭で、申し込んだ給食月(生徒が既に給食を食べている場合も含む)の生活保護が廃止された、又は就学援助の認定が取り消された場合、廃止又は取り消された期間の給食費を自費で納付していただかなければなりません。そのときは早急に学校へ連絡をおこない、学校の指示に従って必ずその給食費を納付してください。

給食申込書(3月分)

中学校名	学年	組	出席番号	生徒氏名
中学校	年	組		(フリガナ)

- ※①給食を申し込む方は上の欄に必要事項を記入し、申込期間内に学級担任に渡してください。
- ※②給食を申し込まない方は提出の必要はありません。

3月分の給食申込期間、振込期間および自動払込日

申込期間	1/24(火) ~ 1/27(金)
振込期間	2/4(土) ~ 2/9(木)
自動払込日	2/9(木)