

令和2年3月

# 和歌山市中学校給食献立表

2日(月)930kcal

**カレーライス**:113kcal  
豚肉、しょうが、にんにく、塩、こしょう(白)、大豆油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、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、ブロッコリー、塩

**ほうれん草と油揚げの炒めもの**:63kcal  
ほうれん草、油揚げ、えび、ごま油、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)、玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、米酢、醤油(淡)

**みかん**:14kcal

3日(火)839kcal

**ちらしずし**:397kcal  
米、たけのこ、しいたけ、人参、れんこん、かんぴょう、さやえんどう、ちらし寿司の素

**すまし汁**:11kcal  
玉ねぎ、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、人参、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  
菜花、小松菜、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

4日(水)901kcal

**黒糖パン**:378kcal

**ポパイスープ**:51kcal  
ほうれん草、玉ねぎ、大豆油、牛乳、スイートコーンクリーム、ポターージュの素、塩、こしょう(白)、固形コンソメ

**チキンのアングレス**:180kcal  
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)、大豆油

**れんこんチップス**:41kcal  
れんこん、揚げ油、片栗粉、塩

5日(木)874kcal

**赤飯**:389kcal  
米、塩、小豆

**かきたま汁**:34kcal  
卵、片栗粉、えのきたけ、こねぎ、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、小松菜、かつお節、竹輪、あおのり、小麦粉、揚げ油

**桜えびの炒めもの**:26kcal  
桜えび、緑豆もやし、玉ねぎ、人参、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、パイナップル、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

6日(金)889kcal

**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

**うずら卵と野菜のうま煮**:81kcal  
うずら卵、鶏肉、白菜、人参、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

**ブロッコリーの甘酢和え**:19kcal  
ブロッコリー、塩、砂糖、米酢、醤油(淡)

**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)、きな粉、塩

9日(月)卒業式



10日(火)815kcal

**とり天**:180kcal  
鶏肉、卵、小麦粉、揚げ油、塩、昆布茶、キャベツ、大豆油、こしょう(白)

**厚揚げチャンプルー**:58kcal  
厚揚げ、醤油(濃)、小松菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、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

**きのこのカレーソーテー**:14kcal  
ぶなしめじ、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)

11日(水)842kcal

**ポークチャップ(汁物)**:49kcal  
玉ねぎ、ピーマン、ぶなしめじ、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、トマトピューレー、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

**マカロニソーテー**:119kcal  
マカロニ、人参、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、醤油(淡)、砂糖、スイートコーンホール、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

12日(木)902kcal

**白身魚のツナタルソース**:245kcal  
白身魚、塩、こしょう(白)、小麦粉、片栗粉、揚げ油、ツナ、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、オリーブ油、キャベツ、大豆油

**金平ごぼう**:51kcal  
ごぼう、人参、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、ぶなしめじ、小松菜、かつお節、醤油(淡)

**揚げ大豆**:63kcal  
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

13日(金)935kcal

**すき焼き**:249kcal  
玉ねぎ、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、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  
小松菜、切干大根、人参、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)

16日(月)830kcal

**照り焼きハンバーグ**:182kcal  
ハンバーグ、玉ねぎ、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)、パセリ

**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、みそ(淡)、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)

17日(火)857kcal

**鮭の香味ソース**:179kcal  
紅鮭、酒、片栗粉、揚げ油、米酢、砂糖、醤油(淡)、しょうが、こねぎ、ブロッコリー

**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、人参、砂糖、マヨネーズ、醤油(淡)

**ひじきのソーテー**: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

18日(水)958kcal

**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

19日(木)908kcal

**他人丼(汁物)**:122kcal  
卵、豚肉、玉ねぎ、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、人参、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、赤じそふりかけ

20日(金)春分の日



23日(月)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、玉ねぎ、しょうが、人参、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、トマトピューレー、砂糖、片栗粉、固形コンソメ

**小松菜の和え物**:34kcal  
小松菜、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

**パイナップル**:21kcal

24日(火)終業式



- ・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5日は「卒業お祝い」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。

## 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、万一小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、左下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、自動払込日前日(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、就学援助対象のご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かったご家庭が後日、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く必要があります。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。

## 給食申込票(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	1/23(木) ~ 1/29(水)
振込期間	2/7(金) ~ 2/13(木)
自動払込日	2/13(木)



# 令和2年3月 アレルギー特定原材料一覧表

※厚生労働省より表示義務および奨励されている特定原材料を表記

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いか	いわし	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
2月	カレーライス	●			●									●			●	●	●			●	●	●		
	鶏肉のからあげ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草と油揚げの炒めもの	●				●											●	●								●
	カラフルピクルス	●																●								
	みかん																									
3月	ちらしずし	●																●	●				●			
	すまし汁	●																●								
	鯨の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	おぼろ豆腐	●																●								
	菜の花の和え物	●							●									●								●
4月	ポパイスープ	●			●									●			●	●								
	チキンのアングレス	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	パプリカサラダ	●		●	●									●			●	●								
	ジャーマンポテト																	●	●							
	れんこんチップス	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
5月	かきたま汁	●		●														●								
	ぶりの照り焼き	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	桜えびの炒めもの	●			●	●												●								
	杏仁フルーツ				●																●					
	白菜の柚子ポン酢	●																●								
6月	とんかつ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	うずら卵と野菜のうま煮	●	●		●													●	●							
	ブロッコリーの甘酢和え	●																●								
	みたらし豆腐	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
10月	とり天	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	厚揚げチャンプルー	●																●							●	
	れんこんの梅肉風味	●												●			●	●				●	●			
	きのこのカレーソテー																	●				●				
11月	ポークチャップ(汁物)	●		●										●			●	●				●				
	ポークチャップ(おかず)	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	マカロニソテー	●		●														●	●							
	野菜サラダ	●																●								
	かぼちゃのシナモン風				●																					

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いか	いわし	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
12月	白身魚のツナタルソース	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	金平ごぼう	●																●								●
	白菜のお浸し	●																●								
	揚げ大豆	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
13日	すき焼き	●												●			●									
	竹輪のチロリアン揚げ	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	はりはり和え	●																●								
	梅じゃこのふりかけ	●													●		●	●				●	●		●	
16日	照り焼きハンバーグ	●												●			●	●								●
	みそ大根	●																●								
	わかめの酢の物	●																●								
	カリカリゴボウ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
17日	鮭の香味ソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	●	△	△	△	△	△	△
	ポテトサラダ	●		●														●								
	ひじきのソテー	●																●	●							
	いんげんのゴマ和え	●																●								●
18日	ポークピカタ	●		●	●									●			●	●				●				
	エビとチンゲン菜の中華煮	●				●												●						●	●	
	大学いも	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	グレープフルーツ																									
19日	他人丼(汁物)	●		●														●	●							
	かぼちゃとれんこんの天ぷら	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	野菜の胡麻ドレッシング	●		●														●					●		●	
	ミートボール	●		●											●			●	●				●			
23日	白菜のゆかり和え																	●								
	アジフライのオニオンソース野菜添え	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ポークビーンズ	●		●										●			●	●				●				
	小松菜の和え物	●																●								●
	パイン																									

## ～ 中学校給食摂取基準 ～

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満

## 今月の一口メモ...

3月になると、少しずつ春らしく暖かい気候になってきますね。  
3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で「桃の節句」とも言います。ひなまつりの原型は、草木や紙などで作った人形に災いを移し川や海に流しておはらいする平安時代の行事で、いわゆる「流しびな」の姿でした。その後、小さな人形で遊ぶ「ひいな遊び」と結びついて女の子の遊びとなり、女の子の成長を願う節句として、ひな人形を飾る風習が生まれたと言われていています。

## ～ 今月の献立 ～

3月3日は、「ひなまつり」の献立です。ひなまつりの献立には、ちらしずしや菜花(なばな)の和え物が入っています。ちらしずしは、おせち料理同様「見通しがきく」れんこん、「健康でまめに働ける」豆など、縁起の良い食材が彩りよく使われ、ひなまつりの定番メニューになっています。菜花は、菜の花のつぼみと花茎(かけい)。花をつける茎)と若葉のことで、春の訪れを感じる食材の1つです。少し苦みがありますが、栄養素(β-カロテン、ビタミンB1・B2・C、鉄分、カルシウム、食物繊維など)が豊富に詰まっています。

3月5日は、「卒業お祝い」の献立です。卒業お祝いの献立には、お祝いの赤飯や出世魚のぶりが入っています。

また、汁物容器の温かいおかずについては、2日のカレー、19日の他人丼は、具をご飯にかけて食べましょう。11日のポークチャップの具は、汁物容器とおかずの容器に分かれて入っていますので、温かい具(汁物容器)を豚肉(おかず容器)にかけて食べてください。

令和元年度の給食は、今月で最後です。卒業式までの献立には、人気のあるメニューがたくさん登場しますので、残りの1か月間、クラスのみんなで楽しい昼食の時間を過ごしてくださいね。卒業する皆さんは、これで最後の給食になりますが、できれば卒業後も給食を参考に、毎日の食事でのような食材を組み合わせて食べれば良いのかを身体のためにしっかり考えて、これからも元気でいてください!



- ・毎週水曜日のパンには小麦粉、乳が使用されています。※米粉パンにも使用されています。
- ・特定原材料を含む食品を使用する場合には●をつけています。
- ・中学校給食で使用している調理機器類等は、中学校給食以外の調理業務にも使用されています。同一製造ラインで別製品を調理し、ときにアレルギー物質が揚げ油に溶出、もしくは混入する可能性があるため、揚げ油を使用した際には