

令和2年

3月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。

※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

堺市教育委員会

毎日、牛乳（200ml）が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。
スプーンマーク

2日(月) トマトクリームペンネ 3日(火) 筑前煮 4日(水) キーマカレー 5日(木) 鶏の塩こうじ焼き 6日(金) スタミナソテー



・トマトクリームペンネ
・チキンナゲット
・コンソメジュリアンスープ
○エネルギー 826 kcal
○たんぱく質 33.0 g
○脂質 28.8 g



・筑前煮
・さわらのみそ焼き
・湯葉のすまし汁
・フルーツゼリー
○エネルギー 785 kcal
○たんぱく質 30.2 g
○脂質 17.3 g



・キーマカレー
・チーズフライ
・小松菜サラダ
・フルーツコンポート
○エネルギー 827 kcal
○たんぱく質 26.9 g
○脂質 23.3 g



・鶏の塩こうじ焼き
・キャベツとひき肉のコチュジャン炒め
・石狩汁
○エネルギー 834 kcal
○たんぱく質 37.3 g
○脂質 24.9 g



・スタミナソテー
・わかさぎのフリッター
・白菜のゆずびたし
・ピリ辛こんにゃく
○エネルギー 784 kcal
○たんぱく質 31.3 g
○脂質 21.9 g

中学生アイデア料理

9日(月) つけカレーうどん



・つけカレーうどん
・豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
○エネルギー 809 kcal
○たんぱく質 27.5 g
○脂質 17.7 g

10日(火) ビビンバ



・ビビンバ
・あんかけオムレツ
・中華スープ
○エネルギー 800 kcal
○たんぱく質 33.6 g
○脂質 23.8 g

11日(水) さばのごまみそ焼き



・さばのごまみそ焼き
・きんぴらごぼう
・★小松菜と玉子のソテー
・鶏そぼろ
○エネルギー 845 kcal
○たんぱく質 29.9 g
○脂質 28.3 g

12日(木) ポークシチュー



・ポークシチュー
・白身魚フライ
・キャベツのソテー
○エネルギー 827 kcal
○たんぱく質 29.5 g
○脂質 22.9 g

13日(金) 卒業式

○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○新サービスの「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

16日(月) 肉団子のソースかけ



・肉団子のソースかけ
・じゃがいものいそ煮
・小松菜のみそ汁
○エネルギー 795 kcal
○たんぱく質 30.0 g
○脂質 20.1 g

17日(火) 高野豆腐のトマトソースグラタン



・高野豆腐のトマトソースグラタン
・フライドポテト
・だんご汁
・ふりかけ
○エネルギー 871 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 28.3 g

18日(水) 豚肉と野菜のしょうが煮



・豚肉と野菜のしょうが煮
・ちくわの天ぷら
・きゅうりのおかか煮
・春雨の炒め煮
○エネルギー 818 kcal
○たんぱく質 28.5 g
○脂質 17.2 g

19日(木) ホイコーロー



・ホイコーロー
・焼きシューマイ
・タンホータン
○エネルギー 778 kcal
○たんぱく質 33.9 g
○脂質 20.1 g

20日(金)

春分の日

23日(月) ピリッと厚揚げ



・ピリッと厚揚げ
・鮭の柚庵焼き
・わかめのみそ汁
○エネルギー 782 kcal
○たんぱく質 33.4 g
○脂質 20.7 g

3年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます。
これからも自分のために、
よい食生活を送ってくださいね。

3月3日は、

ひなまつり

ひなまつりは、「桃の節句」とも言われます。ひなまつりにまつわる食べ物のいわれを紹介します。

ひしもち

もともとは、ごぎょうやよもぎの葉をつんで、葉もちをつくり、ひし形に切って備えていました。

はまぐりのうしお汁

一対の貝がほかの貝とは決して合わないことから、夫婦円満の縁起物といわれています。

中学生アイデア料理

3月11日(水) 小松菜と玉子のソテー

カルシウムたっぷりの小松菜を、卵と一緒に炒めています。
八田荘中学校の2年生のアイデア料理です。

4月からは令和元年度に募集したアイデア料理
(テーマ：給食で食べたい世界の料理)が登場します。
お楽しみに！