

平成28年(2016年)3月

中学校給食献立表

※温かいおかずにはアンダーラインを引いてあります。
※献立は内容を一部変更することがあります。

貝塚市学校給食会

Table with columns for days (1日(火) to 16日(水)), meal names (献立名), ingredients (材料名及び使用量), and energy/nutrient values (栄養価).

1年間の給食を振り返りましょう

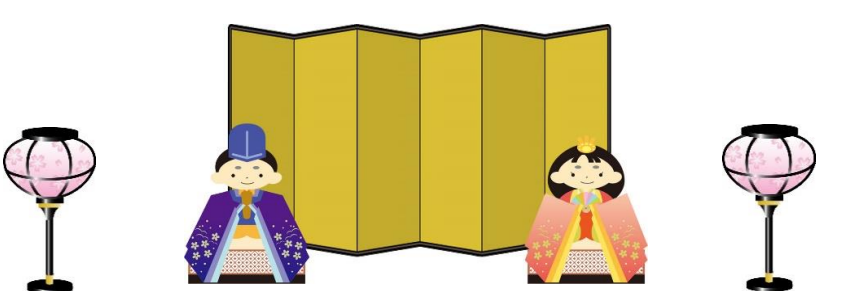
安心安全 な食を

選ぶために

8 numbered tips for school lunch: ①手洗いを忘れずにできましたか, ②給食の準備を協力してできましたか, ③好き嫌いをなく食べましたか, ④よい姿勢で食べましたか, ⑤友達と楽しく給食を食べられましたか, ⑥あいさつを忘れずにしましたか, ⑦後片付けがちゃんとできましたか, ⑧はしを正しく使えましたか, ⑨残さず食べることができましたか.



みなさんは食品を購入するときに、食品表示をしっかりと見たことがありますか?
表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。



栄養価は、左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

Table with columns for dates (1日(火) to 16日(水)),献立名 (Menu items), and 栄養価 (Nutritional values). Includes a '献立名' column with icons for allergen-free items and a '材料名及び使用量' column with a '3年なし' (3-year ban) label.

1年間の給食を振り返りましょう

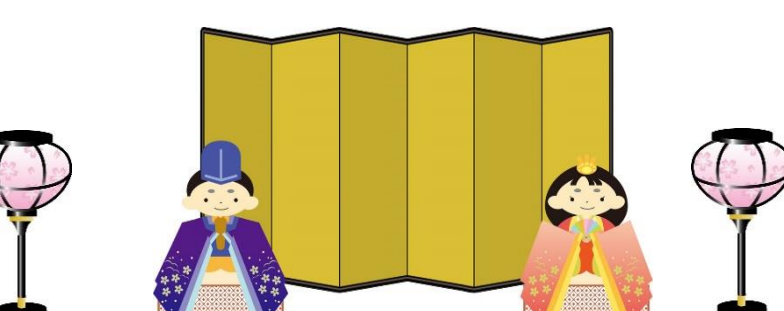
安心安全な食を

選ぶために

9 numbered tips for school lunch: ①手洗いを忘れずにできましたか, ②給食の準備を協力してできましたか, ③好き嫌いなく食べましたか, ④よい姿勢で食べましたか, ⑤友達と楽しく給食を食べられましたか, ⑥あいさつを忘れずにしましたか, ⑦後片付けがちゃんとできましたか, ⑧はしを正しく使えましたか, ⑨残さず食べることができましたか. Includes illustrations of children eating and cleaning.



みなさんは食品を購入するときに、食品表示をしっかりと見たことがありますか? 表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくれたものなのかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくれたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	まつたけ	もも	さまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	
1日(火)	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ 豆のトマト煮 キャベツとツナのスパゲッティ つば漬け				●																		
2日(水)	牛乳 ごはん ホキの竜田揚げ・ゆでいんげん ふぎと豚肉の炒め煮 茎わかめのサラダ 金時豆の日煮				●																		
3日(木)	牛乳 ごはん カレーライス ヒレカツ キャベツとツナのサラダ 福神漬け				●																		
4日(金)	牛乳 ごはん 油淋鶏・ゆでキャベツ にらまんじゅう もやしのナムル アロエ缶・みかん缶				●																		
7日(月)	牛乳 ごはん さばの山椒揚げ きんぴら 冷しゃぶサラダ ふりかけ				●																		
8日(火)	牛乳 ごはん ベーコンポテト もやしのカレー炒め ししゃも・ほうれん草のお浸し のりの佃煮				●																		
9日(水)	牛乳 ごはん ボークチャップ ペペロンチーノ キャベツとささみのサラダ ミニフィッシュ				●																		
10日(木)	牛乳 ごはん 焼き鳥 にんじんしりしり ポテトサラダ フルーツカクテル				●																		
11日(金)	牛乳 ごはん 豚キムチ 蒸ししゅうまい コロッケ・ゆでキャベツ アーモンド				●																		
14日(月)	牛乳 ごはん さんまのかば焼き じゃがいもそぼろ煮 ウィンナーの炒め物・チンゲン菜のあえ物 煮豆				●																		
16日(水)	牛乳 ごはん 焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 海草サラダ 小魚佃煮				●																		

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	まつたけ	もも	さまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	
17日(木)	牛乳 ごはん さばのごまだれかけ 煮物 マカロニサラダ ミニゼリー				●																		
18日(金)	牛乳 ごはん 鶏つくね丼 小松菜とえのきたけの煮浸し 里芋といかの煮物 大豆の炒り煮				●																		
22日(火)	牛乳 ごはん 豆腐のチリソース ウィンナーの炒め物 もやしのナムル さつまいもスティック				●																		
23日(水)	牛乳 ごはん ドライカレー バイクドポテト 大根サラダ・ゆでブロッコリー みかん缶				●																		

★食物アレルギーへの対応につきましては、えび・かに・卵・乳・落花生の5品目について、代替(除去)献立でアレルギー対応給食の提供を行います。(そばの使用はありません。)

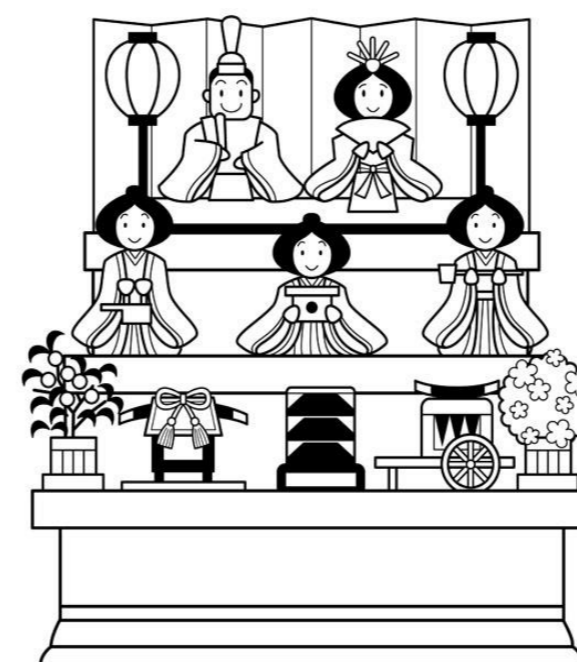
★食物アレルギーの原因となる食品が上記5品目以外にあるなどの理由で、代替(除去)食の対応が困難な場合は、各ご家庭で昼食の用意をお願いします。

★牛乳アレルギーや乳糖不耐症(牛乳を飲むと下痢をしてしまう)で牛乳を飲むことができない生徒には、牛乳の代わりにお茶を提供します。(返金はありません。)

★通常食では、揚げ物の油を複数回使いますが、アレルギー対応給食では、1回の使用で廃棄します。

★原材料として用いた場合のみに表示義務を課す現行のアレルギー表示制度では、コンタミネーションについては表示義務がありません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合をいいます。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものと言われています。

災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気を払う神聖な木だと言われていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。