

令和6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1日は「ひなまつり」、5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方法欄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(金) 923kcal

ちらしずし:396kcal
米、たけのこ、しいたけ、人参、れんこん、かんぴょう、砂糖、塩、みりん、醤油(淡)、米酢

すまし汁(汁物容器):14kcal
わかめ、焼きふ、しめじ、塩、昆布、かつお節、醤油(淡)

鶏肉の竜田揚げ:270kcal
鶏肉、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、塩、スイートコーンホール、大豆油、こしょう(白)

おぼろ豆腐:41kcal
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、さやいんげん、いか、ごま、砂糖、醤油(淡)、からし、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(月) 834kcal

カレーライス(汁物容器):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、カレールウ、脱脂粉乳、ローリエ

ヘレカツ:115kcal
ヘレカツ、揚げ油、とんかつソース、ブロッコリー、塩

野菜の胡麻ドレッシング:27kcal
キャベツ、スイートコーンホール、きゅうり、胡麻ドレッシング(小袋)

カラフルピクルス:28kcal
カリフラワー、ピーマン(黄・赤)、オリーブ油、塩、こしょう(白)、砂糖、米酢、醤油(淡)

りんご:17kcal

5日(火) 791kcal

赤飯:389kcal
米、塩、小豆

かきたま汁(汁物容器):34kcal
卵、片栗粉、えのきたけ、こねぎ、塩、昆布、かつお節、醤油(濃)

鯖の幽庵焼き:163kcal
さわら、大豆油、酒、醤油(淡)、みりん、ゆず果汁、キャベツ、大豆油、塩、こしょう(白)、さつま揚げ

桜えびの炒めもの:26kcal
桜えび、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:35kcal
もも、パイン、杏仁豆腐、みかん

白菜のポン酢和え:4kcal
白菜、ポン酢

6日(水) 902kcal

黒糖パン:378kcal

ポパイスープ(汁物容器):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

パプリカサラダ:54kcal
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

7日(木) 816kcal

麦ご飯:392kcal

照り焼きハンバーグ:182kcal
ハンバーグ、玉ねぎ、しょうが、塩、ごま油、砂糖、醤油(濃)、酒、片栗粉、スパゲッティ、こしょう(黒)、バジル

みそ大根:49kcal
人参、厚揚げ、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)

8日(金) 卒業式



11日(月) 879kcal

白身魚のツナタルソース:267kcal
ホキ、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

ハムともやしのソテー:52kcal
もやし、ハム、スイートコーンホール、塩、大豆油、醤油(淡)、こしょう(白)

白菜のお浸し:9kcal
白菜、しめじ、小松菜、かつお節、醤油(淡)

パイン:17kcal

12日(火) 873kcal

チンジャオロース:158kcal
豚肉、酒、醤油(濃)、たけのこ、しいたけ、ピーマン、玉ねぎ、大豆油、みそ(赤)、砂糖、しょうが、にんにく、りんごピューレ

揚げ餃子:136kcal
餃子、揚げ油

春雨サラダ:41kcal
春雨、きゅうり、人参、砂糖、ごま油、醤油(濃)、米酢、ごま

おかか和え:6kcal
ほうれん草、かつお節、醤油(淡)

13日(水) 858kcal

白菜スープ(汁物容器):13kcal
白菜、塩、こしょう(白)、ごま、中華スープの素

ミートスパゲッティ:166kcal
スパゲッティ、牛肉、豚肉、玉ねぎ、オリーブ油、塩、こしょう(白)、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖

さつまいものレモン煮:88kcal
さつまいも、グラニュー糖、レモン果汁

きゅうりと苺わかめのごま炒め:26kcal
きゅうり、苺わかめ、ごま、ごま油、みりん、スイートコーンホール、醤油(淡)

フライビーンズ:63kcal
大豆、片栗粉、揚げ油、砂糖、醤油(濃)

14日(木) 865kcal

鶏唐揚げの梅和え:198kcal
鶏肉、塩、片栗粉、こしょう(白)、酒、揚げ油、梅びしお、ごま、醤油(淡)、みりん、砂糖、ブロッコリー

五色炒め:71kcal
ウインナー、キャベツ、ピーマン(青・赤・黄)、大豆油、醤油(淡)、塩、こしょう(白)

じゃがいもの磯香和え:30kcal
じゃがいも、塩、こしょう(白)、青のり

ひじき豆:32kcal
ひじき、大豆、油揚げ、さやいんげん、砂糖、醤油(濃)、大豆油、かつお節

15日(金) 913kcal

鮭の香味ソース:179kcal
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

ウインナーのトマト煮:106kcal
ウインナー、にんにく、玉ねぎ、ホールトマト、大豆油、砂糖、ケチャップ、ウスターソース

五目きんぴら:74kcal
豚肉、油揚げ、こんにやく、ごぼう、人参、グリーンピース、ごま、大豆油、砂糖、醤油(濃)、みりん

いんげんのゴマ和え:20kcal
さやいんげん、ごま、砂糖、醤油(淡)、塩

18日(月) 818kcal

麦ご飯:392kcal

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:55kcal
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:37kcal
れんこん、さやいんげん、かつお節、砂糖、醤油(淡)、みりん、梅肉

きのこのカレーソース:14kcal
しめじ、もやし、大豆油、塩、カレー粉、ウスターソース、こしょう(白)

19日(火) 902kcal

ツナ玉丼(汁物容器):130kcal
ツナ、しょうが、砂糖、醤油(淡)、酒、玉ねぎ、グリーンピース、卵、塩、かつお節

お好み揚げ:183kcal
釜揚げしらす、桜えび、キャベツ、人参、青のり、塩、小麦粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース

ほうれん草のゴマ和え:27kcal
ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、醤油(淡)

わかめの酢の物:14kcal
わかめ、きゅうり、醤油(淡)、米酢、砂糖

甘夏ゼリー:18kcal

20日(水) 春分の日



21日(木) 882kcal

玄米ご飯:394kcal

すき焼き:223kcal
玉ねぎ、牛肉、糸こんにやく、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

ツナわかめ:22kcal
ツナ、わかめ、大豆油、酒、ごま、砂糖、醤油(濃・淡)

22日(金) 終業式



注意事項

- アレルギーをお持ちのお子さまの保護者さまは、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、お子さまの給食申込みの可否を判断してください。その上で、万一お子さま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、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まは、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申込期間内に生徒を通じて、左下の給食申込書を学級担任にお渡しくたさい。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)を振込してください。
- ※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。
- ※⑨給食で残った未開封の牛乳等については、食品ロスの観点から子ども食堂への提供を行う場合があります。給食を申し込んだ生徒の保護者さまは、子ども食堂への提供に同意したものとみなします。

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	1/22(月)～ 1/26(金)
振込期間	2/ 8(木)～ 2/14(水)
自動払込日	2/14(水)

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。

令和6年3月 アレルギー特定原材料等一覧表

※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等を表記

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	いか	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
1 金	ちらしずし	●														●										
	すまし汁	●														●										
	鶏肉の竜田揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	おぼろ豆腐	●														●										
	菜の花の和え物	●								●						●										●
みたらし団子	●														●											
4 月	カレーライス	●		●												●	●	●			●	●		●		
	ヘレカツ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	野菜の胡麻ドレッシング	●		●												●					●			●		
	カラフルピクルス	●														●										
りんご																					●					
5 火	赤飯																									
	かきたま汁	●		●												●										
	鯖の幽庵焼き	●		●												●										
	桜えびの炒めもの	●		●		●										●										
	杏仁フルーツ				●															●						
	白菜のボン酢和え	●														●										
6 水	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	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
7 木	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	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
11 月	白身魚のツナタルソース	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ハムともやしのソテー	●														●	●									
	白菜のお浸し	●														●										
	パイ																									
12 火	チンジャオロース	●														●	●				●					
	揚げ餃子	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	春雨サラダ	●														●										
	おかかあえ	●														●										

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
13 水	白菜スープ													●			●	●	●					●		●	
	ミートスパゲッティ	●												●					●								
	さつまいものレモン煮																										
	きゅうりと茎わかめのごま炒め	●																●									●
	フライビーンズ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
14 木	鶏唐揚げの梅和え	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	五色炒め	●																●	●								
	じゃがいもの磯香和え																										
	ひじき豆	●																●									
15 金	鮭の香味ソース	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ウインナーのトマト煮																										
	五目きんぴら	●																●	●								●
	いんげんのゴマ和え	●																●									●
18 月	とり天	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	厚揚げチャンプルー	●																●								●	
	れんこんの梅肉風味	●																●									
	きのこのカレーソーテー																	●					●				
19 火	ツナ玉丼(汁物)	●		●														●									
	お好み揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ほうれん草のゴマ和え	●																●								●	
	わかめの酢の物	●																●									
	甘夏ゼリー																										●
21 木	すき焼き	●												●				●									
	竹輪のチロリアン揚げ	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	はりはり和え	●																●									
	ツナわかめ	●																●								●	

～ 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	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上	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。しかし、季節の変わり目の時期でもあり、暖かくなったり寒くなったりと体調を崩しやすい季節でもありますので、規則正しい生活を心がけましょう。

また、令和5年度の給食も最後の月です。「卒業お祝い」の献立が3月5日にあり、お祝いの赤飯や出世魚の鯖(さわら)が献立メニューに入っています。卒業式までの献立は人気のあるものを中心に提供し、給食の思い出も作ってもらいながら、皆様のさらなる飛躍と新たな一歩を踏み出されることを期待しています。

～ 今月の献立 ～

3月1日は「ひなまつり」の献立です。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」ともいいます。草や紙で作った人形で体をなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいする「流しびな」という風習と、小さな人形で遊ぶ「ひいな遊び」とが結びつき、室町時代に公家や上流武家で、ひな人形を飾る風習が生まれたと言われていました。

ひなまつりの献立メニューには、ちらしずしや菜の花(なばな)の和え物が入っています。ちらしずしそのものにひな祭りのいわれはないですが、祝いの席にふさわしい縁起のよい食材が入っています。にんじん、さやえんどう、たけのこなどの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひなまつりの定番メニューになったそうです。ちなみに、春の食卓を彩る「菜の花」はアブラナ科の緑黄色野菜で、春の香りとはほろ苦い味の中に、バランスよく栄養(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)が含まれています。季節の変わり目で疲れやすいこの時期のお助け野菜です。

また、4日にある定番のカレーライスは温かい汁物の容器で出されるので、スプーンでご飯の上にかけてください。19日のツナ玉丼も汁物の容器に入った具をご飯の上のせましょう。

残り1ヵ月、クラスのみんなで楽しくおいしく昼ごはんを食べましょう。



- ・毎週水曜日のパンには小麦粉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全ての特定原材料の項目に△をつけています。
- ・上記以外のコンタミネーション(生産時におけるアレルギー物質の微量混入)は、この一覧表には含んでおりません。(例：使用している原材料のコンタミネーションなど)

■自動払込みの申請について (給食を申込みだけで口座から引き落とされ、手数料もお得です！ ご活用ください！)

- ・自動払込みを希望する方は、必要事項を記入した自動払込利用申込書をゆうちょ銀行に提出してください。提出後、ゆうちょ銀行と委託業者で手続きが完了次第(最大60日程度)、学校から自動払込完了通知が届きます。手続きが完了したら、払込取扱票の配布はありません。また、給食を申込みなかった月の給食費は口座から引き落とされません。
- ・「自動払込利用申込書の書き方」は記入例がありますので、中学校にお問い合わせください。
- ・なお、「自動払込利用申込書」はゆうちょ銀行、中学校にあります。

給食費の自動払込日	給食月	3月分
	自動払込日	

お問い合わせ	申込み等について
--------	----------