

月	火	水	木	金																																
リクエスト給食献立アンケート 集計結果より																																				
<p>東区・美原区では、6年生を対象に『リクエスト給食献立アンケート』を実施しました。アンケート結果を、2月・3月の給食献立にできるだけとり入れています。小学校で給食を食べる日も残り少なくなりました。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。</p> <p>これからも「赤」「黄」「緑」の動きの食べ物をバランスよく食べて、健やかに成長していきましょう。</p>																																				
<p>大阪府による「国産農林水産物学校給食提供事業」を活用し、国産の和牛肉、水産物を使用します。</p> <p>・真鯛:2日 ・泉だこ:18日 ・牛肉:16・23日</p>																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>肉料理</th> <th>魚料理</th> <th>野菜料理</th> <th>麺料理</th> <th>シチュー</th> <th>揚げ物</th> <th>デザート</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>どりのからあげ</td> <td>さばの塩焼き</td> <td>ホットサラダ</td> <td>とんこつラーメン</td> <td>カレーシチュー</td> <td>コロック</td> <td>カップケーキ</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>ハンバーグ</td> <td>鮭の風味焼き</td> <td>野菜ソテー</td> <td>ぎつねうどん</td> <td>クリームシチュー</td> <td>かき揚げ</td> <td>大学いも</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>豚肉の生姜焼き</td> <td>焼しゃも</td> <td>おひたし</td> <td>ミートスパゲティ</td> <td>ポークシチュー</td> <td>魚フライ</td> <td>フルーツコンポート</td> </tr> </tbody> </table>						肉料理	魚料理	野菜料理	麺料理	シチュー	揚げ物	デザート	1位	どりのからあげ	さばの塩焼き	ホットサラダ	とんこつラーメン	カレーシチュー	コロック	カップケーキ	2位	ハンバーグ	鮭の風味焼き	野菜ソテー	ぎつねうどん	クリームシチュー	かき揚げ	大学いも	3位	豚肉の生姜焼き	焼しゃも	おひたし	ミートスパゲティ	ポークシチュー	魚フライ	フルーツコンポート
	肉料理	魚料理	野菜料理	麺料理	シチュー	揚げ物	デザート																													
1位	どりのからあげ	さばの塩焼き	ホットサラダ	とんこつラーメン	カレーシチュー	コロック	カップケーキ																													
2位	ハンバーグ	鮭の風味焼き	野菜ソテー	ぎつねうどん	クリームシチュー	かき揚げ	大学いも																													
3位	豚肉の生姜焼き	焼しゃも	おひたし	ミートスパゲティ	ポークシチュー	魚フライ	フルーツコンポート																													

<p>ごはん・牛乳 おでん ☆キャベツのごま酢かけ ふりかけ</p>	<p>ひなまつり 献立 2</p> <p>ごはん・牛乳 菜の花のおすまし セルラちらすし ☆鯛の塩焼き ひなあられ</p>	<p>3</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン ちんげん菜スープ チリコンカン</p>	<p>4</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼き 小松菜の炒め煮</p>	<p>5</p> <p>おさつパン・牛乳 春野菜スープ ☆タンダーチキン フルーツゼリー</p>
<p>639 25.5 25 25</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) うずら卵缶 25 三角こんにゃく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 35 赤) 焼くわ 10 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 白みそ 1 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷ポンス火腿 10 緑) キャベツ 20 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 2 しょうゆ 2 酢 1.5 黄) 砂糖 1.5 黄) いりすり白ごま 1 ごま油 0.3 削りぶし 1</p> <p>ふりかけ(のりかつお) 1袋(1.3)</p>	<p>637 29.2 22</p> <p>緑) 和種なばな 3 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 25 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 だし昆布 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉(もも焼肉) 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) ささがきごぼう 10 赤) 焼くわ 10 緑) にんじん 15 黄) 砂糖 3.5 緑) 干しいたけ 0.5 酢 1 塩 0.2 料理酒 0.5 淡口しょうゆ 2 黄) 油 1 削りぶし だし昆布</p> <p>赤) 冷真鯛 1切(50) 塩 0.2</p> <p>黄) ひなあられ 1袋(8)</p>	<p>669 28.0 39</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 1.5 黄) グラニュー糖 1.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 30 緑) ちんげん菜 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 中華パイオン 1 塩 0.05 しょうゆ 0.01 淡口しょうゆ 4 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) 冷ウインナー 10 黄) レッドキュウリソース 15 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 25 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 トマトケチャップ 7 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 チリパウダー 0.02</p>	<p>659 26.4 28</p> <p>4 緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 20 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 3 緑) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 3 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉(ロース) 50 緑) 土しろうが 1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 しょうゆ 3.5 料理酒 1 黄) 砂糖 1.5 みりん 1</p>	<p>672 26.9 33</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 黄) マカロニ(ホソ) 8 3 緑) きぬさや 3 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 削りぶし 0.01</p> <p>赤) 冷鶏肉(もも) 60 赤) ヨーグルト 3 トマトケチャップ 3 カレー粉 0.3 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 塩 0.1 削りぶし 0.1</p> <p>黄) フルーツゼリー(みかん) 1個(70)</p>

<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 すまし汁 高野豆腐の卵とじ ☆さわらのごまみそ焼き</p>	<p>9</p> <p>ごはん・牛乳 マーボー丼 大根のペーコン煮 プリン</p>	<p>10</p> <p>ミニミルクパン・牛乳 ポトフ アメリカンドッグ トマトケチャップ</p>	<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 じゃがいもの燗煮 ☆いわしのみりん干し</p>	<p>12</p> <p>コッパパン・牛乳 ミネストローネ コロック 野菜ソテー</p>
<p>658 32.4 27</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 塩 0.05 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 赤) 高野豆腐 5 みりん 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし だし昆布</p> <p>赤) 冷さわら(角切) 50 赤) 赤みそ 4 黄) 砂糖 2 黄) いりすり白ごま 1 料理酒 1 みりん 0.5 削りぶし だし昆布</p>	<p>704 27.0 27</p> <p>赤) 冷豚肉(焼肉) 35 緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 0.2 緑) 土しろうが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) たけのこ水煮 15 赤) 冷豆腐 70 中華パイオン 0.5 黄) 油 0.5 赤) 豆みそ 4.5 黄) 砂糖 1.2 しょうゆ 2 豆板醤 0.1 料理酒 0.5 黄) 片栗粉 1 ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) 三度豆 2 緑) 大根 50 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1.5 みりん 1 中華パイオン 0.5</p> <p>黄) プリン 1個(70)</p>	<p>683 24.4 39</p> <p>赤) 冷豚肉(ヒレ) 20 赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 50 中華パイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷フランクフルト(棒付) 1本(30) 黄) 砂糖 4 黄) 小麦粉 15 赤) 牛乳 10 ベーキングパウダー 0.4 黄) 油 6 トマトケチャップ(クサ1本) 4.5</p>	<p>637 27.9 24</p> <p>赤) 冷豚肉 15 つきこんにゃく 10 赤) 冷うすあげ 3 緑) ささがきごぼう 5 緑) 大根 20 緑) 青ねぎ 3 緑) にんじん 10 赤) 白みそ 2 赤) 赤みそ 7 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 40 赤) 乾いじき 1 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 削りぶし 黄) 片栗粉 0.3</p> <p>赤) 冷いわし(みりん干し) 1切(40)</p>	<p>714 25.4 32</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) 皮むきトマト缶 20 黄) 白いんげん豆水煮 10 2 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.3 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ(シエル) 8 中華パイオン 1 トマトケチャップ 5 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 ウスターソース 1 黄) 油 0.5</p> <p>黄) 冷コロック(ホーク) 1個(60) 黄) 油 6 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 緑) ホールコーン缶 5 淡口しょうゆ 0.5 塩 1 削りぶし 0.01 黄) 油 0.3</p>

<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 卵の花 ☆鮭の風味焼き</p>	<p>16</p> <p>ごはん・牛乳 ちんげん菜の卵スープ スタミナソテー ヨーグルト</p>	<p>17</p> <p>コッパパン・牛乳 ミートボールシチュー ☆ホットサラダ ドレッシング アーモンド小魚</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 小松菜のみそ汁 切干大根の煮物 泉だこのからあげ</p>	<p>19</p> <p>黒糖きなこパン・牛乳 とんこつラーメン ☆ユーリンチー</p>
<p>648 29.3 25</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) ささがきごぼう 7 緑) にんじん 10 緑) 小松菜 5 黄) じゃがいも 15 緑) たまねぎ 10 赤) 干しいたけ 0.3 赤) 赤みそ 7 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷牛肉 30 緑) にら 5 緑) にんにく 0.3 緑) 土しろうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 黄) あたりごま 1 豆板醤 0.1 料理酒 1 しょうゆ 3 黄) 砂糖 0.5 みりん 0.5 黄) 油 0.3</p> <p>赤) ヨーグルト(いちご) 1個(80)</p>	<p>681 25.8 28</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 5 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵 20 中華パイオン 1 黄) 片栗粉 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷チキンボール 40 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 35 黄) じゃがいも 40 黄) ハヤシルウ 9 黄) 油 0.5 赤) ポン酢 1 トマトケチャップ 0.5 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 削りぶし 0.01</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 2 酢 2 黄) ごま油 0.3 黄) いりすり白ごま 0.5</p> <p>赤) アーモンド小魚 1袋(5)</p>	<p>627 28.0 24</p> <p>緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 2 削りぶし 2</p> <p>赤) 焼くわ 10 緑) にんじん 5 緑) 切干大根 5 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 2.5</p> <p>赤) 冷たこ(粉付) 60 黄) 油 20</p>	<p>688 31.1 28</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 3 緑) たまねぎ 20 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5 白湯スープ 5 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 削りぶし 0.01</p> <p>赤) 冷鶏肉から揚げ 60 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 酢 1.5 緑) 土しろうが 0.3 緑) にんにく 0.1 緑) 白ねぎ 1 黄) ごま油 0.2 黄) 油 0.1</p>	

<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 ポークカレーライス コーンソテー ☆いちごカップケーキ</p>	<p>卒業祝い 献立 23</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 牛丼 フルーツゼリー</p>	<p>6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます</p>	<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 きつねうどん れんこんのきんぴら 小魚の佃煮</p>
<p>705 21.6 22</p> <p>赤) 冷豚肉(ヒレ) 25 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.5 ポン酢 1 黄) カレールウ 11 トマトケチャップ 3 緑) りんごピューレ 5 しょうゆ 0.5 塩 0.1 削りぶし 0.01</p> <p>緑) ホールコーン缶 20 塩 0.05 こしょう 0.01 黄) 油 0.3</p> <p>緑) いちご 10 黄) 小麦粉 17 赤) 牛乳 12 黄) 砂糖 3 黄) バター(有塩) 3 ベーキングパウダー 0.5</p>	<p>709 21.9 25</p> <p>緑) 小松菜 5 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 3 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷牛肉 40 系こんにゃく 20 緑) 土しろうが 1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 50 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 4 みりん 1 料理酒 1 削りぶし</p> <p>黄) フルーツゼリー(ぶどう) 1個(70)</p>	<p>608 21.4 20</p> <p>緑) 青ねぎ 2 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 10 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 2 黄) 冷うどん 50 淡口しょうゆ 5 みりん 1 だし昆布 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 つきこんにゃく 10 緑) れんこん 20 緑) にんじん 10 黄) いり白ごま 1 黄) 油 0.5 みりん 0.5 黄) 砂糖 1.5 黄) ごま油 0.1 しょうゆ 2.5 削りぶし</p> <p>赤) 小魚の佃煮 1袋(7)</p>	

☆・・・オープン献立													
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
3月平均	669	26.6	28	310	83	2.2	3.0	220	0.38	0.50	28	2.31	3.7
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上