

月		火			水			木			金										
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			SANKU 堺のめぐみ			あの土地 この土地 ご当地グルメ【世界編】 中華人民共和国 タンホータン・肉みそビーフン・ごま団子													
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			堺産農産物 「堺のめぐみ」を使用する予定です。 小松菜・2・3・8・16日			今月は中国のタンホータン・肉みそビーフン・ごま団子を紹介します。 タンホータンは蛋花湯と書き、スープに浮いている卵が花のようにふわりと広がっていることからこの名前がついています。また、ビーフンはうるち米から作る中国南部の麺で、肉や野菜と一緒に炒めています。ごま団子は飲茶などで食べる甘い点心です。19日に登場します。お楽しみに。													
おかずの内容(g)	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は中学年の量 ・☆はオープンを使用 ・(冷)は冷凍品																			
こんだて	1 ソフトパン・牛乳 コーンスープ ☆ハンバーグの野菜ソースかけ	2 ごはん・牛乳 にゅうめん汁 いりどりごはん ももゼリー	3 コップパン・牛乳 麻婆スープ 春雨の炒め煮 チョコレートクリーム	4 ごはん・牛乳 しっぽくうどん 豆かりんとう ふりかけ	5 ごはん・牛乳 むらも汁 きんぴらごぼう ☆厚揚げの生姜焼	栄養価	638	26.3	33	611	22.4	18	697	23.5	37	686	22.2	24	612	24.4	25
おかずの内容(g)	(赤) 冷ベーコン 10 (緑) にんじん 10 (黄) マカロニ 5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02 黄) 片栗粉 0.5 (赤) 冷チキンハンバーグ 1個(60) (緑) にんじん 5 (黄) 油 0.3 トマトケチャップ 5 ウスターソース 0.5 塩 0.02 黄) 砂糖 0.1 こしょう 0.01	(赤) 青ねぎ 1 (緑) にんじん 5 (赤) 冷豆腐 20 淡口しょうゆ 3.5 だし昆布 0.3 (赤) 冷鶏肉(挽肉) 30 (緑) 小松菜 15 (黄) 油 0.5 しょうゆ 4 削りぶし 1 黄) フルーツゼリー(ピーチ) 1個	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) ちんげん菜 10 (黄) 油 0.5 たまねぎ 10 黄) 片栗粉 1 油 0.5 赤) 赤みそしょうゆ 3 黄) 砂糖 0.5 片栗粉 1 黄) ごま油 1.5 (赤) 冷牛肉 15 (緑) 土しょうが 0.5 (黄) 油 0.8 中華ピジョン 1 塩 0.1 黄) チョコレートクリーム 1袋	(赤) 冷鶏肉 20 (緑) 大根 15 (黄) さといも 15 冷豆腐 15 黄) 片栗粉 0.5 淡口しょうゆ 6 削りぶし 1.5 (赤) 大豆水煮 10 (黄) かえりちりめん 2 (赤) 片栗粉 2 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 0.1 ふりかけ(菜の花) 1袋	(赤) 冷鶏肉 15 (緑) 青ねぎ 1 (黄) 油 1 片栗粉 0.5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3 (赤) 冷豚肉 15 系こんにやく 10 (緑) ささぎごぼう 20 (黄) 油 0.5 しょうゆ 0.1 みりん 0.5 黄) 豆板醤 0.03 削りぶし 1 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 だし昆布 2	栄養価	628	24.4	37	618	22.5	25	655	25.5	31	709	26.0	31	715	22.2	23
おかずの内容(g)	(赤) 冷ベーコン 15 (緑) えのき茸 10 (黄) スパゲティ 30 しょうゆ 4 こしょう 0.02 料理酒 1 (赤) まぐろ(油漬) 6 (緑) たまねぎ 15 (黄) マネー風ドレッシング 4 こしょう 0.01	(赤) 冷豚肉 10 (緑) ささぎごぼう 10 (赤) 青ねぎ 1 (緑) たまねぎ 15 (赤) 赤みそ 7 淡口しょうゆ 0.01 (赤) 冷鶏肉 10 (赤) 冷うすあげ 3 (緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 みりん 1 削りぶし 1 赤) 冷さんま 1切(20)	(赤) 冷ウインナー 15 (緑) キヤベツ 30 (黄) かんぴょう 1.5 中華ピジョン 1.5 塩 0.1 (赤) 冷鶏肉 40 (黄) カラム(植物性) 4 トマトケチャップ 3 しょうゆ 1 こしょう 0.01 黄) みかんジャム 1袋	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) にんじん 10 (赤) 鶏卵 25 油 0.5 中華ピジョン 4 塩 0.2 (赤) 冷牛肉 40 (緑) にんじん 10 (黄) 砂糖 1.5 みりん 1 コチジャン 1 黄) いりりごま 0.1 黄) ごま油 0.2	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) 油 0.5 中華ピジョン 1.5 塩 0.1 (赤) 冷豚肉 10 (緑) しょうゆ 4 (赤) 冷ベーコン 3 (緑) にんじん 5 塩 0.05 こしょう 0.01	栄養価	628	24.4	37	618	22.5	25	655	25.5	31	709	26.0	31	715	22.2	23
おかずの内容(g)	(赤) 冷ベーコン 15 (緑) えのき茸 10 (黄) スパゲティ 30 しょうゆ 4 こしょう 0.02 料理酒 1 (赤) まぐろ(油漬) 6 (緑) たまねぎ 15 (黄) マネー風ドレッシング 4 こしょう 0.01	(赤) 冷豚肉 10 (緑) ささぎごぼう 10 (赤) 青ねぎ 1 (緑) たまねぎ 15 (赤) 赤みそ 7 淡口しょうゆ 0.01 (赤) 冷鶏肉 10 (赤) 冷うすあげ 3 (緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 みりん 1 削りぶし 1 赤) 冷さんま 1切(20)	(赤) 冷ウインナー 15 (緑) キヤベツ 30 (黄) かんぴょう 1.5 中華ピジョン 1.5 塩 0.1 (赤) 冷鶏肉 40 (黄) カラム(植物性) 4 トマトケチャップ 3 しょうゆ 1 こしょう 0.01 黄) みかんジャム 1袋	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) にんじん 10 (赤) 鶏卵 25 油 0.5 中華ピジョン 4 塩 0.2 (赤) 冷牛肉 40 (緑) にんじん 10 (黄) 砂糖 1.5 みりん 1 コチジャン 1 黄) いりりごま 0.1 黄) ごま油 0.2	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) 油 0.5 中華ピジョン 1.5 塩 0.1 (赤) 冷豚肉 10 (緑) しょうゆ 4 (赤) 冷ベーコン 3 (緑) にんじん 5 塩 0.05 こしょう 0.01	牛肉で焼肉丼!!	ヒレ肉のとんかつだよ~														
こんだて	15 コップパン・牛乳 白菜とちんげん菜のクリーム煮 ☆じゃがいものバジル焼 いちごジャム	16 ごはん・牛乳 五目汁 もやしの炒め煮 泉だこのからあげ	17 黒糖きなこパン・牛乳 チキンプロセス ☆ツナとポテトのマヨネーズ焼	18 ごはん・牛乳 カレーうどん ☆ハムサラダ	19 ごはん・牛乳 タンホータン 肉みそビーフン ☆ごま団子	栄養価	666	23.5	31	653	30.5	28	633	22.2	34	667	23.0	25	692	23.1	29
おかずの内容(g)	(赤) 冷鶏肉 15 (緑) ちんげん菜 15 (黄) 油 0.7 ポーンストック 0.8 牛乳 20 塩 0.1 (赤) 冷ウインナー 15 (緑) たまねぎ 10 (黄) パジル(乾) 0.05 塩 0.2 黄) いちごジャム 1袋	(赤) 冷豚肉 10 (緑) にんじん 10 (赤) 冷豆腐 15 白みそ 4 削りぶし 1.5 (赤) 冷ウインナー 10 (緑) にんじん 5 (黄) 油 0.3 塩 0.1 黄) 冷たこ(粉付) 60	(赤) 冷鶏肉 20 (緑) セロリ 2 黄) 無洗米 10 白湯スープ 2 塩 0.1 (赤) まぐろ(油漬) 10 (緑) クリームコーン缶 5 (黄) じゃがいも 40 塩 0.1	(赤) 冷牛肉 20 (緑) にんじん 15 (赤) 焼かまぼこ 10 (黄) 冷うどん 15 しょうゆ 5.5 削りぶし 1.5 (赤) 冷豚肉 50 こしょう 0.01 ピーマン 3 (緑) にんじん 5 しょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.1	(赤) 冷鶏肉 10 (緑) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 30 中華ピジョン 1.5 塩 0.1 黄) 片栗粉 0.5 (赤) 冷牛肉(挽肉) 15 (緑) ちんげん菜 10 (赤) にんじん 5 黄) ビーフン 10 中華ピジョン 0.5 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.3 黄) 冷ごま団子 1個	地元泉州のたこを味わってね	卒業おめでとう!	1年間をふりかえってみましょう 全部できているかな? ・食事前はせっけんで手を洗った。 ・食事のあいさつができた。 ・よくかんで食べた。 ・好き嫌いをせず食べようと努力した。 ・感謝して食べた。 来年度は4月13日給食開始です。													
こんだて	22 ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮 味付のり	23 ココアパン・牛乳 ちゃんぽん麺 ☆焼ギョーザ	24	25 ごはん・牛乳 いなかみそ汁 ☆豚肉のしょうが焼	栄養価	674	27.7	26	648	23.1	28	655	26.8	22							
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 15 (緑) 大根 15 (黄) さつまいも 30 赤) 白みそ 4 削りぶし 1.5 (赤) 冷さば(焼) 1切(40) 黄) 砂糖 2 しょうゆ 4 赤) 味付のり 1袋	(赤) 冷豚肉 15 (緑) はくさい 30 (黄) 土しょうが 0.3 冷中華麺 50 白湯スープ 2.5 塩 0.2 黄) 片栗粉 1 赤) 冷ギョーザ 2個(34)	(赤) 冷鶏肉 20 (緑) キヤベツ 15 (黄) 無洗米 10 白湯スープ 2 塩 0.1 (赤) 冷豚肉 50 こしょう 0.01 ピーマン 3 (緑) にんじん 5 しょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.1	(赤) 冷牛肉 20 (緑) にんじん 15 (赤) 焼かまぼこ 10 (黄) 冷うどん 15 しょうゆ 5.5 削りぶし 1.5 (赤) 冷豚肉 50 こしょう 0.01 ピーマン 3 (緑) にんじん 5 しょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.1		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。 ・牛肉:3・11・18・19日 ・たこ:16日	これからも体のことを考えて、栄養バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。そして、元気に中学校生活を過ごしてくださいね。														
栄養価	659	24.4	28	318	79	2.3	2.9	211	0.34	0.50	22	2.29	3.4								
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								