

月		火		水		木		金	
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>		<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>		<p>水</p> <p>ひなまつり</p>		<p>木</p> <p>おはなし給食 3月18日 たこやき</p> <p>大阪うまいものうた 作 長谷川 義史</p> <p>たこ焼き、ぎょうざ、お好み焼き、ぶたまん・・・ 大阪のおいしいもの(うまいもん)がたくさん登場します。 全ページに「浪速のモーツァルト」が隠れていますよ!</p> <p>さあ、とびきりおいしいおはなしの世界へ行ってみよう!</p>		<p>金</p>	
<p>栄養価</p> <p>エネルギー 29.2</p> <p>たんぱく質 2.3</p> <p>脂質エネルギー比 23</p>		<p>エネルギー 25.7</p> <p>たんぱく質 2.5</p> <p>脂質エネルギー比 34</p>		<p>エネルギー 27.0</p> <p>たんぱく質 2.2</p> <p>脂質エネルギー比 22</p>		<p>エネルギー 21.5</p> <p>たんぱく質 2.1</p> <p>脂質エネルギー比 21</p>		<p>エネルギー 25.0</p> <p>たんぱく質 3.0</p> <p>脂質エネルギー比 30</p>	
<p>おかずの内容(色)</p> <p>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</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>		<p>献立表について</p> <p>・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。</p>		<p>ひなまつり</p> <p>ひなまつりは、桃の花が咲く時期なので「桃の節句」とも言います。ひなまつりに、ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅や甘酒をお供えてお祝いをする習慣があります。</p> <p>3日は「ひなまつり献立」です。ひなまつりずしは、自分でごはんにかけて食べましょう。</p>		<p>大阪うまいものうた</p> <p>たこ焼き、ぎょうざ、お好み焼き、ぶたまん・・・ 大阪のおいしいもの(うまいもん)がたくさん登場します。 全ページに「浪速のモーツァルト」が隠れていますよ!</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー 29.2</p> <p>たんぱく質 2.3</p> <p>脂質エネルギー比 23</p>	
<p>1</p> <p>ごはん・牛乳 せんべい汁 きんぴらごぼう ☆鯖のゆであん焼</p>		<p>2</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン スープ煮 チリコンカン</p>		<p>3</p> <p>ごはん・牛乳 むらも汁 ひなまつりずし ひなあられ</p>		<p>4</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが キャベツのソテー</p>		<p>5</p> <p>ソフトパン・牛乳 トマトクリーム ☆ハムサラダ</p>	
<p>656</p> <p>29.2</p> <p>23</p>		<p>678</p> <p>25.7</p> <p>34</p>		<p>614</p> <p>27.0</p> <p>22</p>		<p>612</p> <p>21.5</p> <p>21</p>		<p>626</p> <p>25.0</p> <p>30</p>	
<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 白ねぎ 3 黄) しめじ 2 黄) せんべい 10 赤) 白みそ 4</p> <p>20 緑) はくさい 2 3 青ねぎ 2 5 緑) にんじん 10 赤) 白みそ 4</p> <p>10 つきこんにやく 2 3 緑) ささきごぼう 10 0.3 黄) しょうゆ 2 3 黄) 砂糖 2 みりん 0.5</p> <p>1 切) 冷さらわ 1 0.5 黄) しょうゆ 1 1.5 黄) 砂糖 1 みりん 1</p>		<p>黄) ミニパン 1個 黄) グラニュー糖 2</p> <p>10 赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 20 黄) たまねぎ 30 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 1 こしょう 0.02</p> <p>10 赤) 冷鶏肉 25 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.3 とんかつソース 2.5 チリパウダー 0.01 こしょう 0.01</p>		<p>4) 冷鶏肉 10 緑) えのき茸 5 黄) ふ 2 淡口しょうゆ 5 片栗粉 1</p> <p>10 緑) みつば 10 5 赤) 焼かまぼこ 3 2 鶏卵 0.2 5 塩 20 1 削りぶし 2.5</p> <p>1) 冷豚肉 25 緑) 三度豆 3 赤) れんこん 10 黄) 油 0.2 塩 0.01 酢 1.5</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>		<p>赤) 冷豚肉 30 緑) 三度豆 5 黄) たまねぎ 40 油 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) こんにやく 10 緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 70 マカロニ 15 粉末チーズ 3 洋風ブイヨン 1 こしょう 1</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) キヤベツ 5 和種なばな 10 たまねぎ 0.01 黄) 砂糖 0.2</p>		<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) しめじ 5 黄) にんじん 10 マカロニ 15 粉末チーズ 3 洋風ブイヨン 1 こしょう 1</p> <p>10 皮むきトマト缶 0.3 5 緑) にんにく 10 10 緑) たまねぎ 30 15 赤) 牛乳 10 1 赤) 牛乳 15 1 黄) 砂糖 0.5 1 塩 0.3</p> <p>10 緑) ホルモンソーダ 5 10 緑) ホールコーン缶 5 30 緑) にんじん 5 2 しょうゆ 1.5 1 黄) 砂糖 1.5 1 酢 1.5</p>	
<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 すきやきうどん 海藻きんぴら</p>		<p>9</p> <p>大麦パン・牛乳 野菜スープ アメリカンドック</p>		<p>10</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 ひきめち ☆鮭の風味焼</p>		<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 わかめスープ 牛丼</p>		<p>12</p> <p>ソフトパン・牛乳 コーンポタージュ ☆鶏肉の香草焼 いちごジャム</p>	
<p>616</p> <p>23.3</p> <p>20</p>		<p>692</p> <p>22.8</p> <p>36</p>		<p>694</p> <p>32.1</p> <p>25</p>		<p>678</p> <p>23.9</p> <p>29</p>		<p>713</p> <p>26.4</p> <p>37</p>	
<p>赤) 冷豚肉 25 緑) 白ねぎ 3 黄) にんじん 10 黄) 冷うどん 50 黄) 砂糖 3 しょうゆ 6 削りぶし 1</p> <p>15 つきこんにやく 5 10 赤) 焼ちくわ 8 0.5 赤) 乾ひじき 4 0.5 赤) いり白ごま 4 黄) 砂糖 2 黄) ごま油 0.2</p>		<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 洋風ブイヨン 1 塩 0.01</p> <p>10 緑) キヤベツ 10 20 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>15 赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 5 黄) 油 0.4 高野豆腐 2 冷団子 25 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 3.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 5 黄) 油 0.4 高野豆腐 2 冷団子 25 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 3.5</p>		<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 黄) 冷豆腐 30 赤) 白みそ 4 削りぶし 2.5</p> <p>25 緑) はくさい 10 2 緑) にんじん 10 30 赤) 赤みそ 7 4 削りぶし 2.5</p> <p>25 大根 2 5 冷うすあげ 2 2 干しいたけ 0.2 25 料理酒 0.5 1.5 みりん 0.5 3.5 黄) 油 0.3</p> <p>1 切) 料理酒 2 0.2 黄) 油 0.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 白ねぎ 2 黄) 冷豆腐 20 中華ブイヨン 2 黄) 油 0.5 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 40 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 1 砂糖 2 みりん 1</p>		<p>赤) 冷ベーコン 15 緑) パセリ 0.3 黄) たまねぎ 30 赤) 牛乳 20 黄) 塩 0.5 こしょう 0.01</p> <p>40 緑) にんにく 0.3 25 赤) バジル 0.1 13 黄) オリーブ油 2 0.4 黄) 砂糖 0.1 1 黄) いちごジャム 1袋</p>	
<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 赤だし 切干大根の煮物 ☆ぶりの照焼</p>		<p>16</p> <p>ミニミルクパン・牛乳 ビーフチュー ☆ごぼうサラダ ヨーグルト</p>		<p>17</p> <p>ごはん・牛乳 中華スープ チャプチェ 味付のり</p>		<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 スタミナ納豆 ☆たこやき</p>		<p>19</p> <p>黒糖きなこパン・牛乳 小松菜担々麺 揚げ春巻</p>	
<p>699</p> <p>31.0</p> <p>29</p>		<p>683</p> <p>24.5</p> <p>37</p>		<p>622</p> <p>21.4</p> <p>25</p>		<p>619</p> <p>27.0</p> <p>21</p>		<p>660</p> <p>24.2</p> <p>32</p>	
<p>緑) 青ねぎ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) ふ 2 赤) 豆みそ 4 削りぶし 2.5</p> <p>10 緑) えのき茸 5 10 緑) 乾ちくわ 5 2 赤) 赤みそ 7 4 みりん 1</p> <p>10 緑) にんじん 5 10 赤) 冷うすあげ 2 5 黄) 油 0.3 2.5 黄) 砂糖 2 1 削りぶし 0.5</p> <p>1 切) 料理酒 3 3 黄) 砂糖 2 2 黄) 片栗粉 0.3</p>		<p>赤) 冷牛肉 30 緑) にんにく 10 黄) たまねぎ 40 じゃがいも 40 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 塩 0.01</p> <p>10 緑) にんにく 0.3 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.5 3 緑) トマトピューレ 3 黄) プラウナルウ 9 こしょう 0.02</p> <p>10 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キヤベツ 10 黄) いりすり白ごま 1 しょうゆ 2</p> <p>1 個) ヨーグルト(プレーン)</p>		<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 土しろうゆ 0.2 黄) たまねぎ 30 黄) 乾わかめ 3 中華ブイヨン 2 塩 0.01</p> <p>15 緑) ちんげん菜 10 0.2 緑) にんじん 10 30 赤) 冷豆腐 20 黄) 油 0.5 2 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>20 黄) 砂糖 1 1.5 緑) たけのこ水蒸し 10 0.2 緑) にんにく 0.2 0.2 緑) にんにく 0.2 0.2 緑) にんにく 0.2 0.2 黄) 緑豆春雨 10 1 黄) 油 0.3 1 淡口しょうゆ 2 1 黄) ごま油 0.2</p> <p>1 袋) 味付のり</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 白ねぎ 5 黄) たまねぎ 20 赤) 赤みそ 7 しょうゆ 1 削りぶし 2</p> <p>25 緑) キヤベツ 10 10 緑) にんじん 10 20 緑) 緑豆もやし 4 1 赤) 白みそ 0.02 1 黄) 油 0.2 1 黄) 砂糖 1</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 20 黄) 土しろうゆ 0.5 黄) たまねぎ 20 黄) 冷中華麺 4 中華ブイヨン 1 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1</p> <p>15 緑) たけのこ水蒸し 10 20 緑) にんにく 0.3 0.5 緑) にんにく 0.3 10 緑) にんにく 10 0.3 黄) 油 0.3 1 しょうゆ 0.5 1 料理酒 0.5 1 削りぶし 0.5</p> <p>1 個) 揚げ春巻</p>	
<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 五鉄煮 ☆焼鯖</p>		<p>23</p> <p>ごはん・牛乳 チキンカレーライス とんかつ 野菜のソテー</p>		<p>24</p> <p>卒業式</p>		<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 関東煮 ☆ごま酢かけ</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・水産物を使用します。</p> <p>・ちりめんじゃこ・・・3日 ・牛肉・・・11日・16日 ・ぶり・・・15日</p> <p>4月の給食は、4月13日(火)からの予定です。お楽しみに♪</p>	
<p>685</p> <p>31.3</p> <p>28</p>		<p>712</p> <p>23.3</p> <p>27</p>		<p>646</p> <p>24.8</p> <p>26</p>		<p>646</p> <p>24.8</p> <p>26</p>		<p>19日 食育の日</p>	
<p>緑) キヤベツ 10 緑) たまねぎ 20 赤) 赤みそ 4 削りぶし 2.5</p> <p>15 つきこんにやく 5 10 赤) 大豆水煮 10 10 赤) 小松菜 5 10 赤) にんじん 5 0.2 緑) 干しいたけ 2 2 黄) 砂糖 2 3 黄) 油 1 削りぶし 0.5</p> <p>1 切) 冷さらわ</p>		<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たまねぎ 40 黄) カレールウ 13 ウスターソース 2 塩 0.02</p> <p>1 個) 冷たこかつ</p> <p>5 赤) 冷ベーコン 5 緑) キヤベツ 20 黄) たまねぎ 10 こしょう 0.1</p>		<p>卒業おめでとう!</p> <p>6年生のみなさん 卒業おめでとうございます。</p> <p>中学生になって栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしてくださいね。</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 緑) こんにやく 15 黄) じゃがいも 45 冷厚揚げ 20 みりん 0.5 削りぶし 1</p> <p>10 赤) うずら卵缶 25 15 緑) 大根 30 45 赤) 焼ちくわ 30 20 黄) 砂糖 1.5 0.5 しょうゆ 4.5</p> <p>10 緑) キヤベツ 10 10 緑) にんじん 10 10 しょうゆ 2 1.5 酢 1.5 0.3 黄) いりすり白ごま 1.5</p>		<p>1 切) 料理酒 3 3 黄) 砂糖 2 2 黄) 片栗粉 0.3</p>	
<p>栄養価</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (g)</p> <p>脂質エネルギー比 (%)</p> <p>カルシウム (mg)</p> <p>マグネシウム (mg)</p> <p>鉄 (mg)</p> <p>亜鉛 (mg)</p> <p>ビタミンA (μgRAE)</p> <p>ビタミンB1 (mg)</p> <p>ビタミンB2 (mg)</p> <p>ビタミンC (mg)</p> <p>食塩相当量 (g)</p> <p>食物繊維 (g)</p>		<p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (g)</p> <p>脂質エネルギー比 (%)</p> <p>カルシウム (mg)</p> <p>マグネシウム (mg)</p> <p>鉄 (mg)</p> <p>亜鉛 (mg)</p> <p>ビタミンA (μgRAE)</p> <p>ビタミンB1 (mg)</p> <p>ビタミンB2 (mg)</p> <p>ビタミンC (mg)</p> <p>食塩相当量 (g)</p> <p>食物繊維 (g)</p>		<p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (g)</p> <p>脂質エネルギー比 (%)</p> <p>カルシウム (mg)</p> <p>マグネシウム (mg)</p> <p>鉄 (mg)</p> <p>亜鉛 (mg)</p> <p>ビタミンA (μgRAE)</p> <p>ビタミンB1 (mg)</p> <p>ビタミンB2 (mg)</p> <p>ビタミンC (mg)</p> <p>食塩相当量 (g)</p> <p>食物繊維 (g)</p>		<p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (g)</p> <p>脂質エネルギー比 (%)</p> <p>カルシウム (mg)</p> <p>マグネシウム (mg)</p> <p>鉄 (mg)</p> <p>亜鉛 (mg)</p> <p>ビタミンA (μgRAE)</p> <p>ビタミンB1 (mg)</p> <p>ビタミンB2 (mg)</p> <p>ビタミンC (mg)</p> <p>食塩相当量 (g)</p> <p>食物繊維 (g)</p>		<p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (g)</p> <p>脂質エネルギー比 (%)</p> <p>カルシウム (mg)</p> <p>マグネシウム (mg)</p> <p>鉄 (mg)</p> <p>亜鉛 (mg)</p> <p>ビタミンA (μgRAE)</p> <p>ビタミンB1 (mg)</p> <p>ビタミンB2 (mg)</p> <p>ビタミンC (mg)</p> <p>食塩相当量 (g)</p> <p>食物繊維 (g)</p>	
<p>3月平均</p> <p>661</p> <p>25.8</p> <p>28</p> <p>305</p> <p>81</p> <p>2.2</p> <p>2.9</p> <p>205</p> <p>0.39</p> <p>0.51</p> <p>20</p> <p>2.25</p> <p>3.6</p>		<p>3月平均</p> <p>661</p> <p>25.8</p> <p>28</p> <p>305</p> <p>81</p> <p>2.2</p> <p>2.9</p> <p>205</p> <p>0.39</p> <p>0.51</p> <p>20</p> <p>2.25</p> <p>3.6</p>		<p>3月平均</p> <p>661</p> <p>25.8</p> <p>28</p> <p>305</p> <p>81</p> <p>2.2</p> <p>2.9</p> <p>205</p> <p>0.39</p> <p>0.51</p> <p>20</p> <p>2.25</p> <p>3.6</p>		<p>3月平均</p> <p>661</p> <p>25.8</p> <p>28</p> <p>305</p> <p>81</p> <p>2.2</p> <p>2.9</p> <p>205</p> <p>0.39</p> <p>0.51</p> <p>20</p> <p>2.25</p> <p>3.6</p>		<p>3月平均</p> <p>661</p> <p>25.8</p> <p>28</p> <p>305</p> <p>81</p> <p>2.2</p> <p>2.9</p> <p>205</p> <p>0.39</p> <p>0.51</p> <p>20</p> <p>2.25</p> <p>3.6</p>	
<p>文部科学省基準</p> <p>650</p> <p>21~32.5</p> <p>20~30</p> <p>350</p> <p>50</p> <p>3.0</p> <p>2.0</p> <p>200</p> <p>0.40</p> <p>0.40</p> <p>20</p> <p>2.00未満</p> <p>5.0以上</p>		<p>文部科学省基準</p> <p>650</p> <p>21~32.5</p> <p>20~30</p> <p>350</p> <p>50</p> <p>3.0</p> <p>2.0</p> <p>200</p> <p>0.40</p> <p>0.40</p> <p>20</p> <p>2.00未満</p> <p>5.0以上</p>		<p>文部科学省基準</p> <p>650</p> <p>21~32.5</p> <p>20~30</p> <p>350</p> <p>50</p> <p>3.0</p> <p>2.0</p> <p>200</p> <p>0.40</p> <p>0.40</p> <p>20</p> <p>2.00未満</p> <p>5.0以上</p>		<p>文部科学省基準</p> <p>650</p> <p>21~32.5</p> <p>20~30</p> <p>350</p> <p>50</p> <p>3.0</p> <p>2.0</p> <p>200</p> <p>0.40</p> <p>0.40</p> <p>20</p> <p>2.00未満</p> <p>5.0以上</p>		<p>文部科学省基準</p> <p>650</p> <p>21~32.5</p> <p>20~30</p> <p>350</p> <p>50</p> <p>3.0</p> <p>2.0</p> <p>200</p> <p>0.40</p> <p>0.40</p> <p>20</p> <p>2.00未満</p> <p>5.0以上</p>	