令和5年　3月　**学校給食予定献立表**　（東・美原区）　堺市教育委員会

月

こんだて：えいよう三色

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

このマークがついている日は、もう一度食べたい献立の日です。お楽しみに☆

火

ひなまつり

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。ひなまつりにはひな人形や桃の花を飾り、ひし餅や甘酒をお供えしてお祝いをする習慣があります。

給食では3月3日にひなまつり献立を実施します。

水

1
ごはん・牛乳
きつねうどん
親子丼
フルーツゼリー

682　25.1　23

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 55
淡口しょうゆ 5　みりん 1
だし昆布 0.5　削りぶし 2

赤）冷鶏肉(もも) 25　緑）みつば 2
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 25
赤）鶏卵 25　黄）砂糖 1
しょうゆ 4　みりん 1
だし昆布　削りぶし

黄）フルーツゼリー（ぶどう） 1個(70)

木

2
ミニパン・牛乳
揚げパン
マカロニスープ
ウインナーのトマト煮

598　21.2　38

黄）ミニパン 1個　黄）油 4
黄）グラニュー糖 1.5

赤）冷鶏肉 10　緑）ホールコーン缶 10
緑）三度豆 3　緑）キャベツ 10
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15
黄）マカロニ(シェル) 8　中華ブイヨン 1
淡口しょうゆ 3.5　塩 0.05
こしょう 0.01　黄）油 0.5

赤）冷ウインナー 20　緑）皮むきトマト缶 10
緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15
黄）じゃがいも 30　黄）油 0.3
ウスターソース 1.5　トマトケチャップ 3
黄）砂糖 0.1　塩 0.05
こしょう 0.01

金

ひなまつり献立 3
ごはん・牛乳
だんご汁
セルフちらしずし
☆鰆の利休焼き
ひなあられ

622　27.0　20

緑）みつば 2　緑）えのき茸 10
緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 8
黄）手まりふ 1　黄）冷凍子 25
淡口しょうゆ 4　みりん 0.5
塩 0.1　削りぶし 2
だし昆布 0.5

赤）冷鶏肉(もも挽肉) 25　緑）ささがきごぼう 10
緑）にんじん 10　緑）三度豆 3
緑）かんぴょう 1.5　緑）干しいたけ 0.5
塩 0.2　黄）砂糖 3
淡口しょうゆ 3　酢 3
黄）油 0.3　料理酒 0.5
だし昆布　削りぶし

赤）冷さわら（甘塩） 1切(30)　しょうゆ 1
料理酒 1.5　みりん 1.5
黄）あたりごま 0.5　黄）いり白ごま 0.5

黄）ひなあられ 1袋(8)

6
コッペパン・牛乳
野菜スープ
アメリカンドッグ
ケチャップ
メープルシロップ

677　23.2　37

赤）冷鶏肉 10　緑）ホールコーン缶 10
緑）ちんげん菜 5　緑）キャベツ 25
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 3
塩 0.1　こしょう 0.01
黄）油 0.5

赤）冷フランクフルト 1本(30)　黄）小麦粉 15
黄）砂糖 4　ベーキングパウダー 0.4
赤）牛乳 10　黄）油 6

トマトケチャップ（クラス1本） 4.5

黄）メープルシロップ 1袋(12)

7
ごはん・牛乳
中華スープ
小松菜の炒め煮
☆鮭のみそマヨ焼き

646　26.8　32

赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
赤）冷豆腐 25　黄）緑豆春雨 7
黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
淡口しょうゆ 4　塩 0.05
こしょう 0.01

赤）冷ベーコン 10　緑）ホールコーン缶 10
緑）小松菜 20　緑）にんじん 5
しょうゆ 1　みりん 1
塩 0.01

赤）冷鮭（甘塩） 1切(40)　黄）マヨネーズ風ドレッシング 5
赤）白みそ 3　しょうゆ 1

8
ごはん（増量）・牛乳
ビーフカレーライス
☆和風サラダ
スティックチーズ

678　22.8　33

赤）冷牛肉 18　緑）にんじん 20
緑）たまねぎ 50　黄）じゃがいも 40
黄）油 1　黄）カレールウ 13
トマトケチャップ 2　ウスターソース 1
塩 0.01　こしょう 0.02

赤）まぐろ（油漬） 10　赤）大豆水煮 7
緑）キャベツ 20　緑）にんじん 5
赤）乾ひじき 0.3　黄）いりすり白ごま 0.7
しょうゆ 1.5　黄）砂糖 1
黄）マヨネーズ風ドレッシング 1

赤）スティックチーズ 1本(10)

9
黒糖パン・牛乳
ちんげん菜スープ
春雨の炒め煮
☆鶏の唐揚げ

629　27.8　37

赤）冷ベーコン 10　赤）うずら卵缶 20
緑）ちんげん菜 20　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 20　中華ブイヨン 1
塩 0.05　こしょう 0.01
淡口しょうゆ 4

赤）冷豚肉(もも) 10　緑）にら 2
緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 15　緑）干しいたけ 0.3
黄）緑豆春雨 10　黄）油 0.3
中華ブイヨン 0.5　淡口しょうゆ 3
塩 0.1　こしょう 0.01
黄）ごま油 0.2

赤）冷鶏から揚げ 50

10
ごはん・牛乳
さつま汁
☆豚肉のしょうが焼き
ヨーグルト

678　31.8　27

赤）冷鶏肉(もも) 10　つきこんにゃく 10
緑）ささがきごぼう 3　緑）大根 15
緑）小松菜 5　黄）さつまいも 20
緑）にんじん 10　赤）赤みそ 7
赤）冷うすあげ 3　削りぶし 2
赤）白みそ 2

赤）冷豚肉(ロース) 60　緑）ピーマン 3
緑）土しょうが 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
こしょう 0.01　みりん 1
黄）油 0.5

赤）ヨーグルト（プレーン） 1個(80)

13
ミニミルクパン・牛乳
ミートボールシチュー
コーンソテー
☆いちごカップケーキ

623　21.0　33

赤）冷チキンボール 30　緑）にんじん 15
緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 35
黄）ハヤシルウ 9　黄）油 0.5
ボーンストック 1　トマトケチャップ 5
緑）トマトピューレ 5　ウスターソース 1
塩 0.1　こしょう 0.01

緑）ホールコーン缶 35　塩 0.05
こしょう 0.01　黄）油 0.3

緑）いちご 10　赤）牛乳 12
黄）バター(有塩) 3　黄）小麦粉 17
黄）砂糖 7　ベーキングパウダー 0.5

14
ごはん・牛乳
みそにゅうめん汁
きんぴらごぼう
☆さばの塩焼き

635　30.9　28

赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
緑）えのき茸 5　緑）にんじん 5
赤）焼かまぼこ 10　赤）冷うすあげ 3
黄）そうめん 7　赤）赤みそ 6
赤）白みそ 3　削りぶし 2

赤）冷豚肉(もも) 10　つきこんにゃく 10
緑）ささがきごぼう 20　黄）いり白ごま 0.3
緑）にんじん 10　黄）砂糖 2
しょうゆ 3　黄）油 0.3
みりん 0.5　削りぶし
黄）ごま油 0.2

赤）冷さば（甘塩） 1切(40)

卒業 お祝い献立 15
ごはん・牛乳
わかめスープ
焼肉丼
☆たい焼き

638　23.2　27

赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
赤）冷豆腐 25　赤）乾わかめ 0.4
黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
淡口しょうゆ 4　塩 0.05
こしょう 0.01

赤）冷牛肉 30　緑）にんにく 0.2
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 35
黄）いり白ごま 0.5　黄）油 0.3
緑）りんごピューレ 2.5　黄）砂糖 1.5
しょうゆ 5　みりん 1
料理酒 1　コチジャン 1.2
黄）ごま油 0.3
黄）冷たい焼き 1個(30)

16
黒糖パン・牛乳
とんこつラーメン
ちくわの磯辺揚げ

617　25.2　31

赤）冷豚肉(もも) 15　緑）はくさい 20
緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 20　黄）冷中華麺 50
黄）油 0.5　白湯スープ 6
淡口しょうゆ 2　塩 0.1
こしょう 0.01

赤）焼ちくわ 35　黄）小麦粉 8
赤）青のり 0.1　黄）油 5

毎月19日は食育の日

17
卒業式

6年生のみなさん 卒業おめでとうございます。

中学生になっても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。

20
ごはん・牛乳
おでん
☆ツナサラダ
ドレッシング
ふりかけ

617　25.4　29

赤）冷鶏肉 20　赤）うずら卵缶 20
三角切こんにゃく 20　緑）大根 30
黄）じゃがいも 40　赤）焼ちくわ 10
赤）冷厚揚げ 20　黄）砂糖 2.5
しょうゆ 5　みりん 1
削りぶし 1

赤）まぐろ（油漬） 10　緑）キャベツ 30
緑）にんじん 10
黄）マヨネーズ風ドレッシング 2　淡口しょうゆ 0.5
酢 2　黄）砂糖 1

ふりかけ（おかか） 1袋(2.5)

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比

献立表について

・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。
・☆はオーブン献立です。

22
コッペパン・牛乳
チキンのトマトクリームペンネ
白身魚フライ
ソース

698　30.2　32

赤）冷鶏肉(もも) 20　緑）皮むきトマト缶 20
緑）しめじ 5　緑）にんにく 0.3
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30
黄）マカロニ(ペンネ) 20　赤）牛乳 10
赤）粉末チーズ 3　黄）油 0.5
黄）ホワイトルウ 8　中華ブイヨン 1
黄）砂糖 0.8　塩 0.4
こしょう 0.01

赤）冷白身魚フライ 1個(50)
黄）油 5
ソース（クラス1本） 5

23
ごはん・牛乳
カレー豆腐
☆焼ギョーザ

599　22.5　26

赤）冷豚肉(もも) 20　緑）たけのこ水煮 10
緑）しめじ 5　緑）土しょうが 0.3
緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 30
赤）冷豆腐 70　黄）油 0.5
オイスターソース 0.5　黄）カレールウ 4
塩 0.1　カレー粉 0.1
こしょう 0.01　黄）砂糖 0.5
しょうゆ 3　料理酒 0.5

赤）冷ギョーザ 2個(34)

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

こまつな・・・7日，10日

キャベツ・・・6日，8日

だいこん・・・10日

～旬の食べもの～ 【鰆（さわら）】

今年度は、『旬の食べもの』を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。

さわらは、「魚」に「春」と書くように春を告げる魚といわれています。成長とともに名前が変わる「出世魚」として知られており、地方によって呼び方に違いがありますが、関西ではサゴシ→ヤナギ→サワラと名前が変わっていきます。

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。小学校で給食を食べるのも，あと一ヶ月となりました。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。

	肉料理	魚料理	野菜料理	めん料理	カレー・シチュー料理	あげもの	デザート
1位	とりのからあげ	焼ししゃも	コーンソテー	みそラーメン	カレーシチュー（カレーライス）	アメリカンドッグ	フルーツゼリー
2位	ハンバーグ	さばの塩焼き	ホットサラダ	きつねうどん	クリームシチュー	ちくわのいそべあげ	カップケーキ
3位	豚肉のしょうが焼き	鮭の風味焼き	きんぴらごぼう	カレーうどん	ドライカレー	コロッケ	大学いも

☆・・・オーブン献立

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B_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	642	25.6	30	307	77	2.8	2.8	226	0.34	0.50	20	2.46	4.7
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています