

月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	ひなまつり		
栄養価	エネルギー 22.9   たんぱく質 2.9   脂質エネルギー比 11			
おかずの内容 (g)	<p>ごはん・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単位はg(グラム)です。</li> <li>・食品の数量は中学年の量を示しています。</li> <li>・(冷)は冷凍品を示しています。</li> <li>・☆はオープン献立です。</li> </ul> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</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。ひなまつりには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>給食では3月1日にひなまつり献立を実施します。</p>	<p>ごはん・牛乳 にゅめん汁 セルブちらしずし ☆さわらの風味焼き ひなあられ</p> <p>596   27.3   22</p> <p>緑) みつば 1 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) そろめん 7 淡口しょうゆ 3 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) さきがきごぼう 10 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 5 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 4 料理酒 0.5 酢 4 しょうゆ 3.5 塩 0.2 削りぶし だし昆布</p> <p>ひなまつり献立</p> <p>赤) 冷さわら 1切 酢 3.5 淡口しょうゆ 0.4 黄) 油 0.5</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>	

こんだて	4	5	6	7	8
栄養価	614   23.9   39	628   22.9   26	668   26.9   28	606   23.2   23	639   26.8   24
おかずの内容 (g)	<p>ごはん・牛乳 白菜とちんげん菜のクリーム煮 ☆じゃが芋のバジル焼き</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 30 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポーンストック 1 黄) ホウイトルウ 8 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 塩 0.1 しょうゆ 0.2</p> <p>赤) 冷ウインナー 15 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 40 バジル(乾) 0.08 黄) オリーブ油 1.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>	<p>ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ ふりかけ</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 5 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 冷うどん 60 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 大豆水煮 8 緑) さきがきごぼう 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 赤) かえりちりめん 3 黄) 小麦粉 0.1 ペーキングパウダー 2 塩 0.1 黄) 油 5</p> <p>ふりかけ(のりっこ) 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 米粉マカロニスープ チリコンカン ☆いちごケーキ</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 15 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 8 黄) 油 0.5 洋風フイヨン(冷凍) 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 25 黄) 白いちんげん菜水煮 15 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20 黄) 油 1 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 チリパウダー 0.1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>卒業お祝い献立</p> <p>緑) いちご 10 赤) 牛乳 12 黄) 油 3 黄) 小麦粉 15 ペーキングパウダー 0.5 黄) 砂糖 8</p>	<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ のりの佃煮</p> <p>赤) 冷豚肉 25 赤) こんにやく 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 65 黄) 油 1 赤) 砂糖 2.5 みりん 1.5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 20 黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.5 酢 0.5 しょうゆ 2 黄) かりゆし白ごま 0.5</p> <p>赤) のりの佃煮 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 トック 豚キムチ フルーツゼリー</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) トック 1 黄) 油 0.5 中華フイヨン 2 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 0.2 こしょう 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 35 緑) はくさい 30 緑) にら 3 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 10 緑) 冷白菜キムチ 15 しょうゆ 1 しょうゆ 1.5 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>黄) スルメ(国産のみじん) 1個</p>

こんだて	11	12	13	14	15
栄養価	595   24.5   35	680   21.9   25	620   24.7   37	629   22.6   23	629   26.8   28
おかずの内容 (g)	<p>黒糖パン・牛乳 うずら卵入り春雨スープ 肉団子の甘酢煮</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 8 黄) 油 0.5 中華フイヨン 1 淡口しょうゆ 4 黄) ごま油 0.2 塩 0.1 しょうゆ 0.2</p> <p>赤) 冷チキンボール 55 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 酢 3 しょうゆ 3 黄) 片栗粉 0.5</p>	<p>ごはん(増量)・牛乳 カレーライス チキンカツ オレンジポンチ</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 35 黄) じゃがいも 30 黄) 油 0.5 洋風フイヨン 1 緑) フルーツゼリー 5 黄) スルメ(冷凍) 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷チキンカツ 1個 黄) 油 3</p> <p>緑) 黄桃缶 15 緑) みかん缶 10 緑) ハイン 10 緑) オレンジジュース 1.5 黄) 砂糖 1.5</p>	<p>ごはん・牛乳 春野菜スープ ☆豆腐ハンバーグのソースかけ いちごジャム</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) きぬぎさや 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷豆腐ハンバーグ 1個 緑) しめじ 3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.2 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 とんかつソース 2 黄) 砂糖 0.1</p> <p>黄) いちごジャム 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆焼ギョーザ ふりかけ</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) 小松菜 20 緑) 白ねぎ 5 緑) にんにく 0.3 緑) 土しゅうが 2 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 中華麺 50 黄) 油 0.5 中華フイヨン 1.5 黄) あたりごま 0.2 豆板醤 0.2 黄) 砂糖 0.5 料理酒 0.5 しょうゆ 2 赤) 赤みそ 10 黄) ごま油 0.3 削りぶし 0.01 しょうゆ 0.03</p> <p>赤) 冷ギョーザ 2個</p> <p>ふりかけ(のりかつお) 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 切干大根の炒め煮 ☆やきとり</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 2 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6 黄) 油 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 緑) 切干大根 7 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 3 料理酒 1 削りぶし</p> <p>赤) 冷豚肉 55 黄) 砂糖 0.8 みりん 4 料理酒 1 しょうゆ 2 黄) 片栗粉 0.5</p>

こんだて	18	卒業式	19	21	堺のめぐみ	
栄養価			714   23.8   35	610   30.2   29		
おかずの内容 (g)			<p>ごはん・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ホットサラダ 大豆クリーム</p> <p>赤) 冷豚肉 6 赤) 冷ウインナー 5 緑) ヒーマン 3 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5 洋風フイヨン 1 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 6 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) ごま油 0.3</p> <p>黄) 大豆クリーム(冷凍) 1個</p>	<p>~もう一度食べたい給食アンケート結果~</p> <p>3月もアンケート上位のメニューを献立に取り入れています。楽しみにしてください!</p> <p>もう一度食べたい ↑ メニューのマーク</p>	<p>ごはん・牛乳 五目汁 小松菜とひじきの炒め煮 ☆さばの塩焼き ふりかけ</p> <p>赤) 冷豚肉 10 つまこんにやく 10 緑) さきがきごぼう 3 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 20 緑) にんじん 10 赤) 乾ひじき 1.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 2 削りぶし</p> <p>赤) 冷さば 1切</p> <p>ふりかけ(しその香) 1袋</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>小松菜・・・14日、21日</p> <p>キャベツ・・・6日、13日</p>

~旬の食べもの~

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。

三つ葉は、名前の通り、葉が三つに分かれている野菜です。香りが豊かな野菜で、彩りとしても使用され、お吸い物や茶わん蒸しなどの料理に用いられます。自然薯(じねんじよ)や蒟(ぶき)、山葵(わさび)と同じ日本生まれの野菜です。

今年度は「旬の食べもの」をテーマに、毎月紹介をしました。お家で旬の食べ物を食べて、季節を感じてくださいね。

1年間をふりかえろう

給食は、みなさんが元気に成長できるように考えてつくられています。毎日残さず食べましたか? また給食当番の仕事はきちんとできましたか? 自分自身のことをふりかえってみましょう。

令和6年度は  
4月11日(木)  
給食開始です

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	633	25.0	29	323	81	3.2	2.7	223	0.37	0.49	22	2.41	4.5
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。