



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	3月・4月は、卒業や進級・進学などで環境が変化する時期です。規則正しい生活習慣で、元気に過ごしましょう。		1 コッペパン・牛乳 トマトクリームペンネ フライドポテト & チキンナゲット
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			657 23.6 37
おかずの内容 (g)	<p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>□早ね早おきを心がけよう</p> <p>□朝ごはんを食べよう</p> <p>□運動をしよう</p> <p>□バランスの良い食事をしよう</p> <p>春休みも 規則正しい生活習慣を</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 皮むきトマト缶 20</p> <p>緑) しめじ 5 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) マカロニ 10 赤) 牛乳 10</p> <p>赤) 粉末チーズ 3 黄) ホワイトルウ 8</p> <p>洋風パイオン 1 黄) 砂糖 0.5</p> <p>油 1 塩 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷チキンナゲット 1個(20)</p> <p>塩 0.2 黄) じゃがいも 50</p> <p>黄) 油 7</p>	

こんだて	4 ごはん・牛乳 どんがら汁 ☆厚揚げの生姜焼 みたらし団子	5 ごはん(増量)・牛乳 米粉カレーライス とんかつ 野菜炒め	6 コッペパン・牛乳 ハリラ風スープ コーンソテー ☆レモンケーキ	7 ごはん・牛乳 きつねうどん あとのせあげ ☆豆とひじきのサラダ ふりかけ	8 コッペパン・牛乳 ベジタブルスープ ☆ハンバーグの 野菜ソースかけ チョコレートクリーム
栄養価	616 21.0 19	659 23.4 25	595 22.9 27	608 22.4 24	650 24.3 39
おかずの内容 (g)	<p>赤) 冷たら 15 緑) はくさい 15</p> <p>緑) えのき茸 5 緑) 大根 15</p> <p>赤) 赤みそ 6.5 白) 白みそ 4</p> <p>料理酒 1 白) みりん 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 0.01 白) 削りぶし 1.5</p> <p>緑) 白ねぎ 5 緑) 土しろうが 1</p> <p>赤) 冷厚揚げ 40 黄) 砂糖 1</p> <p>みりん 1 しょうゆ 1</p> <p>削りぶし 1</p> <p>黄) 冷団子 45 黄) 砂糖 2</p> <p>しょうゆ 2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 20</p> <p>緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50</p> <p>黄) 油 0.5 白) ポンストック 0.8</p> <p>トマトケチャップ 2 黄) カレールウ 12</p> <p>しょうゆ 1 白) ウスターソース 0.5</p> <p>こしょう 0.02 塩 0.1</p> <p>ガーリック 0.03</p> <p>赤) 冷とんかつ(ヒレ) 1個(40)</p> <p>黄) 油 4</p> <p>緑) キャベツ 30 緑) 小松菜 5</p> <p>にんじん 5 淡口しょうゆ 0.3</p> <p>油 0.3 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>卒業お祝い献立</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 皮むきトマト缶 15</p> <p>黄) ミックスビーンズ水煮 15 緑) セロリ 1</p> <p>緑) にんにく 0.3 緑) 土しろうが 0.3</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>緑) トマトピューレ 1.5 黄) オリーブ油 1</p> <p>洋風パイオン 1.5 塩 0.4</p> <p>こしょう 0.02 コリアンダー 0.01</p> <p>赤) 冷うすあげ 17 黄) 砂糖 5</p> <p>しょうゆ 4 削りぶし 1</p> <p>だし昆布 1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 7 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 7</p> <p>赤) 乾ひじき 0.4 緑) たまねぎ 1</p> <p>黄) 砂糖 2 酢 2</p> <p>しょうゆ 3 和がらし 0.02</p> <p>ふりかけ(菜の花) 1袋</p>	<p>赤) 冷ベーコン 7 緑) キャベツ 25</p> <p>緑) セロリ 1 緑) にんじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 5</p> <p>洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷チキンナゲット 1個(40)</p> <p>緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 5</p> <p>緑) トマトピューレ 3 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 砂糖 0.05 トマトケチャップ 5</p> <p>こしょう 0.01 ウスターソース 0.5</p> <p>塩 0.02</p> <p>黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	

こんだて	11 ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼	12 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆さばのごまみそ焼	13 黒糖パン・牛乳 コーンシチュー ☆じゃがいものバジル焼	14 ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 チキン南蛮	15 コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ごぼうサラダ
栄養価	572 24.9 25	658 30.6 27	582 21.9 35	631 24.9 31	655 27.0 28
おかずの内容 (g)	<p>緑) 白ねぎ 3 緑) にんじん 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3</p> <p>赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 6.5</p> <p>赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) みつば 2</p> <p>緑) たまねぎ 40 赤) 焼かまぼこ 7</p> <p>赤) 鶏卵 30 黄) 砂糖 2</p> <p>みりん 1 しょうゆ 2</p> <p>淡口しょうゆ 3 削りぶし 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 三度豆 1</p> <p>緑) 土しろうが 2 緑) にんじん 20</p> <p>緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70</p> <p>赤) 一口魚菜天 0.7 黄) ホワイトルウ 10</p> <p>黄) 砂糖 2 白) みりん 0.5</p> <p>しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷さば 40 黄) いりすり白ごま 1</p> <p>赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 2</p> <p>みりん 1 料理酒 1</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 15</p> <p>緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) 油 0.7 緑) 冷とうもろこし裏ごし 10</p> <p>黄) ホワイトルウ 7 ポンストック 0.8</p> <p>赤) 粉末チーズ 2 赤) 牛乳 20</p> <p>こしょう 0.02 塩 0.1</p> <p>赤) 冷ウイナー 10 緑) にんにく 0.1</p> <p>緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 50</p> <p>バジル(乾) 0.04 黄) オリーブ油 1</p> <p>塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ささがきごぼう 5</p> <p>緑) にんじん 10 緑) はくさい 25</p> <p>赤) 冷うすあげ 3 緑) 緑豆もやし 5</p> <p>赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 7</p> <p>削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 冷鶏から揚げ 60 黄) 油 6</p> <p>しょうゆ 2 黄) 砂糖 2</p> <p>緑) レモン汁 0.4 酢 1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) ささがきごぼう 15 黄) あたりごま 2</p> <p>緑) にんじん 5 黄) 砂糖 2</p> <p>淡口しょうゆ 2 酢 1.5</p> <p>黄) いりすり白ごま 0.5</p> <p>黄) マヨネーズ風ドレッシング 2</p>	

こんだて	18 卒業式	19 ごはん・牛乳 中華スープ 麻婆春雨	21 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼	堺のめぐみ
栄養価	616 21.0 19	571 21.7 26	576 25.0 26	
おかずの内容 (g)	<p>6年生のみなさん</p> <p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>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。</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 赤) うずら卵缶 25</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷豆腐 15 緑) 干しいたけ 0.1</p> <p>黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 15 緑) にら 3</p> <p>緑) にんにく 0.2 緑) 土しろうが 0.5</p> <p>緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10</p> <p>黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5</p> <p>中華パイオン 0.5 黄) 砂糖 1.5</p> <p>しょうゆ 4 塩 0.01</p> <p>こしょう 0.01 豆板醤 0.05</p> <p>料理酒 1 黄) ごま油 0.3</p>	<p>緑) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) じゃがいも 30 緑) 緑豆もやし 10</p> <p>赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6.5</p> <p>赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 50 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01 料理酒 2</p> <p>緑) 土しろうが 1.5 緑) にんじん 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 しょうゆ 3</p> <p>みりん 1 料理酒 0.5</p> <p>黄) 砂糖 0.5 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</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... 5日</p> <p>大根... 4日</p> <p>キャベツ... 8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(ふき)、山葵(わさび)と同じ日
本生まれの野菜です。

【みつば】

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

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	618	24.1	28	300	77	2.0	2.6	200	0.35	0.49	15	2.24	4.9
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