



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"> <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>	<input type="checkbox"/> 早ね早おきを心がけよう <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べよう <input type="checkbox"/> 運動をしよう <input type="checkbox"/> バランスの良い食事をしよう	 <b>春休みも</b> <b>規則正しい生活習慣を</b>	
★予定献立は内容を一部変更する場合があります				

こんだて	4	5	6	7	8
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)	ごはん・牛乳 どんがら汁 ☆厚揚げの生姜焼 みたらし団子	ごはん(増量)・牛乳 米粉カレーライス とんかつ 野菜炒め	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	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	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
おかずの内容 (g)	赤) 冷たら 15 緑) はくさい 15 緑) えのき茸 5 緑) 大根 15 赤) 赤みそ 6.5 白) 白みそ 4 料理酒 1 白) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5 緑) 白ねぎ 5 緑) 土しろうが 1 赤) 冷厚揚げ 40 黄) 砂糖 1 白) 白みそ 1 しょうゆ 1 削りぶし 1 黄) 冷団子 45 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.5 ポンストック 0.8 トマトケチャップ 2 黄) カレールウ 12 しょうゆ 1 ウスターソース 0.5 こしょう 0.02 塩 0.1 ガーリック 0.03 赤) 冷とんかつ(ヒレ) 1個(40) 黄) 油 4 緑) キャベツ 30 緑) 小松菜 5 にんじん 5 淡口しょうゆ 0.3 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01	赤) 冷鶏肉 20 緑) 皮むきトマト缶 15 黄) ミックスビーンズ水煮 15 緑) セロリ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しろうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) トマトピューレ 10 黄) オリーブ油 1 洋風ブイヨン 1.5 塩 0.4 こしょう 0.02 コリアンダー 0.01 緑) ホールコーン缶 40 黄) 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) ホットケーキミックス 15 緑) レモン汁 3 赤) 牛乳 10 黄) 砂糖 6 黄) 油 1	赤) 青ねぎ 2 赤) 焼かまぼこ 10 緑) 冷うどん 60 淡口しょうゆ 4.5 黄) 白みそ 1 塩 0.01 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3 赤) 冷うすあげ 17 黄) 砂糖 5 しょうゆ 4 削りぶし 5 だし昆布 1 赤) まぐろ(油漬) 7 緑) ホールコーン缶 5 赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 7 赤) 乾ひじき 0.4 緑) たまねぎ 1 黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.02 黄) チョコレートクリーム 1袋	赤) 冷ベーコン 7 緑) キャベツ 25 緑) セロリ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02 赤) 冷チキンハンバーグ 1個(40) 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 5 緑) トマトピューレ 3 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 0.05 トマトケチャップ 5 こしょう 0.01 ウスターソース 0.5 塩 0.02

こんだて	11	12	13	14	15
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)	ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆さばのごまみそ焼	黒糖パン・牛乳 コーンシチュー ☆じゃがいものバジル焼	ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 チキン南蛮	コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ごぼうサラダ
おかずの内容 (g)	緑) 白ねぎ 3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5 赤) 冷鶏肉 25 緑) みつば 2 緑) たまねぎ 40 赤) 焼かまぼこ 7 赤) 鶏卵 30 黄) 砂糖 2 白) 白みそ 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 15 緑) 三度豆 1 緑) 土しろうが 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 赤) 一口魚菜天 0.7 黄) ホワイトルウ 10 黄) 砂糖 2 白) 白みそ 0.5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5 赤) 冷さば 40 黄) いりすり白ごま 1 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 2 白) 白みそ 1 料理酒 1	赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 15 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.7 緑) 冷とうもろこし裏ごし 10 赤) ホワイトルウ 7 ポンストック 0.8 赤) 粉末チーズ 2 赤) 牛乳 20 こしょう 0.02 塩 0.1 赤) 冷ウインナー 10 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 50 バジル(乾) 0.04 黄) オリーブ油 1 塩 0.2 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉 10 緑) ささがきごぼう 5 緑) にんじん 10 緑) はくさい 25 赤) 冷うすあげ 3 緑) 緑豆もやし 5 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 7 削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01 赤) 冷鶏から揚げ 60 黄) 油 6 しょうゆ 2 黄) 砂糖 2 緑) レモン汁 0.4 酢 1	赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 油 0.7 ポンストック 0.8 トマトケチャップ 20 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.1 ナツメグ 0.02 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.3 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) ささがきごぼう 15 黄) あたりごま 2 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 2

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	571 21.7 26	576 25.0 26	571 21.7 26	576 25.0 26	576 25.0 26	576 25.0 26	576 25.0 26
おかずの内容 (g)	6年生のみなさん ご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。	赤) 冷鶏肉 10 赤) うずら卵缶 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 15 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉(挽肉) 15 緑) にら 3 緑) にんにく 0.2 緑) 土しろうが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.01 豆板醤 0.05 料理酒 1 黄) ごま油 0.3	赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 15 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.7 緑) 冷とうもろこし裏ごし 10 赤) ホワイトルウ 7 ポンストック 0.8 赤) 粉末チーズ 2 赤) 牛乳 20 こしょう 0.02 塩 0.1 赤) 冷豚肉 50 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 2 緑) 土しろうが 1.5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 しょうゆ 3 白) 白みそ 1 料理酒 0.5 黄) 砂糖 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	緑) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30 緑) 緑豆もやし 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5 赤) 冷豚肉 50 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 2 緑) 土しろうが 1.5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 しょうゆ 3 白) 白みそ 1 料理酒 0.5 黄) 砂糖 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜... 5日 大根... 4日 キャベツ... 8日		

～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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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