

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	ひなまつり		ひなまつり ごはん・牛乳 すまし汁 まぜたらちらしずし ☆鮭の風味焼き ひなあられ
栄養価	エネルギー   たんぱく質   脂質エネルギー比	581   25.1   24		581   25.1   24
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>	<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(金)にひなまつり献立を実施します。</p>		<p>緑) みつば 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 8 赤) 淡口しょうゆ 4 塩 0.7 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 8 緑) れんこん 8 赤) 焼かまぼこ 5 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.1 赤) 高野豆腐 3 酢 3 黄) 油 0.5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 3.5 塩 0.2 料理酒 0.5 だし昆布</p> <p>赤) 冷鮭(甘塩) 1切 酢 3 淡口しょうゆ 0.3 黄) 油 0.5</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>

こんだて 4	ごはん・牛乳 中華コーンスープ のせたら焼き肉丼 ☆花野菜の マナーズ風味焼き	5	ごはん・牛乳 みそ汁 肉じゃが ☆焼きししゃも	6	ごはん・牛乳 みそ汁 肉じゃが ☆焼きししゃも	7	ミニパン・牛乳 揚げパン ポトフ ミートピーズ	8	ごはん・牛乳 カレーうどん ☆切干大根のサラダ
栄養価	653   25.1   25	646   26.3   36	573   24.1   23	608   25.0   37	637   21.5   27	637   21.5   27	637   21.5   27	637   21.5   27	
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) クリームコーン缶 20 緑) パセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 35 緑) にんにく 0.1 10 緑) たまねぎ 35 黄) 油 0.5 黄) いらり白ごま 1.5 しょうゆ 4.5 黄) 料理酒 1 りんごビュレ 2 コチジャン 1 黄) ごま油 0.2</p> <p>黄) フルーツゼリー 1個 (グレープ)</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 皮むきトマト缶 20 緑) しめじ 5 緑) にんにく 0.3 10 緑) たまねぎ 30 赤) マカロニ 15 黄) 油 10 黄) 中華パイオン 1 赤) 牛乳 10 黄) ホワイトルウ 8 赤) 粉末チーズ 3 黄) 砂糖 1 塩 0.3 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) プロコックロ 10 黄) カリフラワー 10 緑) にんじん 5 黄) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 10 黄) マナーズ風味焼き 7 塩 0.05 しょうゆ 0.02</p>	<p>緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 25 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 2 白みそ 2 削りぶし 7</p> <p>赤) 冷豚肉 25 茶こんにやく 10 黄) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 油 0.3 砂糖 1.5 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷ししゃも 1尾</p>	<p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 2 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20 黄) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.3</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 0.1 ウスターソース 1 黄) 砂糖 0.1 塩 0.2 しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 3 黄) 冷うどん 50 黄) 油 1 黄) カレールウ 13 しょうゆ 1.5 削りぶし 2</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) にんじん 5 赤) 冷むぎ枝豆 5 赤) 乾ひじき 0.3 緑) 切干大根 5 黄) いらり白ごま 1.5 黄) トマトケチャップ 1 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2</p>				

こんだて 11	ごはん・牛乳 肉だんごスープ ☆お好み焼き ソース ふりかけ	12	黒糖パン・牛乳 とんこつラーメン ☆ガイヤー	13	ごはん・牛乳 かきたま汁 ☆さばのごまみそ焼き	14	ごはん・牛乳 米粉マカロニスープ ☆ガーリックポテト いちごジャム&マーガリン	卒業祝い 15	ごはん(増量)・牛乳 チキンカレーライス (米粉ルウ) とんかつ キラキラコンポート
栄養価	605   21.0   27	610   28.6   34	618   31.0   32	595   22.2   35	674   22.6   24	674   22.6   24	674   22.6   24		
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷キチホール 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) にら 2 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 2 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 10 緑) たまねぎ 3 赤) 焼ちくわ 5 黄) お好み焼き粉 15 黄) 油 1</p> <p>ソース (クラ1本) ふりかけ 1袋 (おかか)</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) はくさい 25 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 赤) 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 白湯スープ 8 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 55 緑) にんにく 0.3 緑) コリアンダー 0.1 しょうゆ 0.01 黄) 砂糖 0.8 しょうゆ 0.01 黄) いらり白ごま 0.5</p>	<p>赤) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 焼かまぼこ 8 赤) 鶏卵 0.01 淡口しょうゆ 5 塩 2 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷さば(甘塩) 55 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 2.5 料理酒 2 黄) いらり白ごま 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) 米粉マカロニ 7 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 中 しょうゆ 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 13 緑) パセリ 0.1 緑) にんにく 0.3 黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.2 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.2 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p> <p>黄) いちごジャム&amp;マーガリン 1個</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 35 黄) じゃがいも 35 黄) 油 1 トマトケチャップ 2 黄) カレールウ 13 ウスターソース 1 (アップルジャムフリー) しょうゆ 0.02 塩 0.01</p> <p>赤) 冷とんかつ 1個 黄) 油 3</p> <p>緑) ミックスフルーツ 1個 粉寒天 0.2 黄) 砂糖 2</p>				

こんだて 18	卒業式	19	ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ 麻婆春雨	20	春分の日	21	ごはん・牛乳 豚汁 鶏のからあげ野菜あんかけ	堺のめぐみ
栄養価	21.1   26	573   21.1   26	632   25.2   31	632   25.2   31	632   25.2   31	632   25.2   31	632   25.2   31	
おかずの内容(g)	<p>6年生のみささん 卒業おめでとうございます。 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) 冷ベーコン 10 緑) ちんげん菜 15 緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 15 赤) 冷豆腐 20 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 1 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1 豆板醤 0.05 黄) ごま油 0.2</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑) さきがきごぼう 5 緑) 大根 15 緑) 小松菜 5 赤) 冷うすあげ 2 緑) にんじん 10 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 8 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷鶏から揚げ 55 黄) 油 6 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 酢 1 黄) 片栗粉 0.3 削りぶし 1</p>	<p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・6日、13日、21日 カリフラワー・・・5日 キャベツ・・・7日、11日</p>				

こんだて ~旬の食べもの~ 【みつば】	6年生 もう一度食べたい給食アンケート結果																																																																		
<p>日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが回ります。</p> <p>みつばは、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(じねんじょ)や蒨(ふき)、山葵(わさび)と同じ日本生まれの野菜です。</p>	<p>アンケートで人気だった給食をとり入れた日にはこのマークがついています!</p> <p>来年度の給食は、4月11日から始まります。 お楽しみに!</p>																																																																		
<p>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(じねんじょ)や蒨(ふき)、山葵(わさび)と同じ日本生まれの野菜です。</p>	<p>3月の給食には、卒業をお祝いして、6年生が「もう一度食べたい」給食をできるだけとりいれています。小学校で給食を食べるのもあと少しですね。楽しい給食の思い出と一緒に味わって下さいね。</p>																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>めん料理</th> <th>野菜料理</th> <th>いも料理</th> <th>魚料理</th> <th>肉料理</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>とんこつラーメン</td> <td>お好み焼き</td> <td>ガーリックポテト</td> <td>さばのごまみそ焼き</td> <td>ガイヤー</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>カレーうどん</td> <td>ポトフ</td> <td>肉じゃが</td> <td>焼きししゃも</td> <td>とんかつ</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>かやくうどん</td> <td>コロコロサラダ</td> <td>ピザポテト</td> <td>鮭の風味焼き</td> <td>鶏肉のバーベキューソース</td> </tr> </tbody> </table>		めん料理	野菜料理	いも料理	魚料理	肉料理	1位	とんこつラーメン	お好み焼き	ガーリックポテト	さばのごまみそ焼き	ガイヤー	2位	カレーうどん	ポトフ	肉じゃが	焼きししゃも	とんかつ	3位	かやくうどん	コロコロサラダ	ピザポテト	鮭の風味焼き	鶏肉のバーベキューソース	<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養価</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質エネルギー比(%)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>マグネシウム(mg)</th> <th>鉄(mg)</th> <th>亜鉛(mg)</th> <th>ビタミンA(μgRAE)</th> <th>ビタミンB1(mg)</th> <th>ビタミンB2(mg)</th> <th>ビタミンC(mg)</th> <th>食塩相当量(g)</th> <th>食物繊維(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3月平均</td> <td>616</td> <td>24.5</td> <td>29</td> <td>294</td> <td>74</td> <td>2.3</td> <td>2.7</td> <td>215</td> <td>0.38</td> <td>0.48</td> <td>18</td> <td>2.34</td> <td>4.3</td> </tr> <tr> <td>文部科学省基準</td> <td>650</td> <td>21~32.5</td> <td>20~30</td> <td>350</td> <td>50</td> <td>3.0</td> <td>2.0</td> <td>200</td> <td>0.40</td> <td>0.40</td> <td>25</td> <td>2.00未満</td> <td>4.5以上</td> </tr> </tbody> </table> <p>※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</p>	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	616	24.5	29	294	74	2.3	2.7	215	0.38	0.48	18	2.34	4.3	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
	めん料理	野菜料理	いも料理	魚料理	肉料理																																																														
1位	とんこつラーメン	お好み焼き	ガーリックポテト	さばのごまみそ焼き	ガイヤー																																																														
2位	カレーうどん	ポトフ	肉じゃが	焼きししゃも	とんかつ																																																														
3位	かやくうどん	コロコロサラダ	ピザポテト	鮭の風味焼き	鶏肉のバーベキューソース																																																														
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	616	24.5	29	294	74	2.3	2.7	215	0.38	0.48	18	2.34	4.3																																																						
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																																																						