



月		火		水		木		金								
こんだて	3	ごはん・牛乳 はりはりうどん かね 味付のり	4	ごはん・牛乳 みそおでん ☆大飯しろなど小松菜の おひたし	姉妹都市 献立 5	コッペパン・牛乳 クマラスープ ☆ハンバーグきのこソース いちごジャム	6	ごはん・牛乳 トック チャブチェ	7	ごはん・牛乳 船場汁 きんぴらごぼう ☆厚揚げの甘みそ焼き						
栄養価	624	21.5	23	587	25.4	25	655	25.6	30	609	20.9	25	582	22.7	27	
おかずの内容(㊄)	赤) 冷豚肉 20 緑) えのき茸 10 緑) にんじん 10 黄) 冷うどん 50 淡口しょうゆ 5 削りぶし 2	20 緑) 小松菜 5 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	5 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	20 赤) 冷豚肉 20 20 赤) うずら卵缶 20 20 緑) えのき茸 10 20 緑) にんじん 10 20 赤) 焼かまぼこ 10 20 赤) ぶり 1 20 黄) みりん 1 20 黄) だし昆布 0.5	
こんだて	10	黒糖パン・牛乳 クリームスバゲティ ☆ツナサラダ	クマラスープ	万博献立 12 ブラジル	コッペパン・牛乳 カンジャ フェイジョア ☆ハンバーグきのこソース いちごジャム	13	ごはん・牛乳 みそ汁 かぶのあんかけ ☆糖の塩こうじ焼き	14	ごはん(増量)・牛乳 キーマカレーライス ☆カリフラワーサラダ							
栄養価	637	22.7	35	656	24.1	37	571	26.1	25	633	24.2	27				
おかずの内容(㊄)	赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 10 緑) たまねぎ 20 赤) 牛乳 10 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02	10 緑) ホールコーン缶 5 10 緑) にんじん 10 20 黄) スバゲティ 25 10 黄) ガーリックの素 7 1 黄) 油 0.5 1 塩 0.1	堺市はニュージーランドのウェ リントン市と1994年2月4日に姉妹 都市になりました。 クマラスープは、さつまいもによ く似たクマラというニュージーラ ンドのもを使った料理です。給食 ではさつまいもを使っています。 ほんのり甘く、体の温まるス ープです。	20 赤) 冷豚肉 10 20 緑) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	
こんだて	17	コッペパン・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆焼き大学芋 みかんジャム	18	19	20	21										
栄養価	667	21.4	27	604	24.8	35	621	24.5	23	628	23.8	24				
おかずの内容(㊄)	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 20 緑) たまねぎ 10 赤) 牛乳 10 中華パイオン 45 あたりごま 2 中華パイオン 2 しょうゆ 1 料理酒 0.5 こしょう 0.01	10 緑) たけのこ水煮 5 10 緑) にんじん 0.3 10 赤) 鶏卵 0.3 20 黄) 油 0.5 20 黄) だし昆布 0.5 20 黄) 片栗粉 0.3	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2
こんだて	25	26	27	28												
栄養価	654	23.9	29	608	22.8	37	625	21.1	27	584	25.3	24				
おかずの内容(㊄)	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) ホワイトルウ 6 塩 0.2	10 緑) クリームコーン缶 10 10 緑) たまねぎ 10 20 赤) 牛乳 30 6 中華パイオン 30 0.2 削りぶし 0.02	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2	20 赤) 冷豚肉 10 20 赤) セロリ 10 20 緑) たまねぎ 30 20 黄) 油 0.5 20 淡口しょうゆ 0.4 20 削りぶし 0.2
こんだて	えいよう三色		くるで、万博!		ひなまつり											
栄養価	主食用(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		主食用(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		主食用(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず											
おかずの内容(㊄)	★予定献立は内容の一部 変更する場合があります		★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。		★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。											

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	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)
2月平均	618	15.5	28	300	75	2.3	2.6	225	0.37	0.48	18	2.31	4.2
文部科学省基準	650	13~20	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