



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 エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	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。		堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 キャベツ・・・4、11日 小松菜・・・6、19日 はくさい・・・12日
おかずの内容(エ)	献立表について ・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。			

こんだて 万博献立 3 オーストラリア	ごはん・牛乳 カレーうどん ☆和風サラダ	5	6	7
605 25.1 38	571 22.7 19	628 29.3 38	570 23.7 23	624 23.1 32
赤) 冷肉 15 緑) セロリ 1 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 55 塩 10 削りぶし 4 0.01	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 20 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.5 洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 23 糸こんにゃく 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.3 砂糖 1.5 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 削りぶし 2	赤) 冷ベーコン 7 緑) クラムコ 20 緑) パセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 中華フイオン 1 黄) 片栗粉 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02
赤) 冷チキンカツ 1個 黄) 油 5 緑) 皮むきトマト缶 10 洋風フイオン 0.2 トマトケチャップ 0.5 赤) ハルマゲンチーズ 0.7 塩 0.02 こしょう 0.01	赤) ささみフレーク 15 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 赤) 生ひじき 1.5 塩 0.05 しょうゆ 1 黄) 砂糖 1 酢 0.2 黄) 油 0.2	赤) 冷鶏肉 60 黄) ママーレード 8 緑) しょうゆ 2 白ワイン 0.5 緑) レモン汁 1.5 塩 0.2	赤) 冷豚肉 23 糸こんにゃく 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.3 砂糖 1.5 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 削りぶし 2	赤) 冷牛肉 35 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 黄) 油 0.3 黄) 白ごま 1.5 しょうゆ 4.5 黄) 砂糖 0.5 みりん 1 料理酒 1 緑) りんごビュレ 2 コチジャン 1 黄) ごま油 0.2


こんだて 10	ごはん・牛乳 肉団子スープ ☆お好み焼き ソース ふりかけ	11	12	13	卒業祝い 献立 14	ごはん(增量)・牛乳 チキンカレーライス とんかつ バイコンポート			
591 20.7 33	631 21.1 29	666 32.5 37	614 29.8 32	688 23.0 23					
赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 8 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 10 油 0.5 中華フイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷チキン 30 緑) ちんげん菜 10 緑) 土しょうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 5 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 白湯スープ 6 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷さば(甘塩) 55 料理酒 2 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 1 黄) いり白ごま 1 みりん 1	赤) 冷鶏肉 20 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 緑) フルコンビュレ 5 黄) 油 1 黄) 片栗粉 13 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷ベーコン 15 緑) パセリ 0.05 緑) にんにく 0.03 黄) じゃがいも 60 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 砂糖 0.2 しょうゆ 1 黄) 油 0.2	赤) 冷ベーコン 10 緑) キャベツ 20 赤) 青ねぎ 2 緑) にんじん 2 赤) 焼きたまご 5 黄) お好み焼き粉 15 黄) 天かす 2 しょうゆ 0.1 黄) 油 1	赤) 冷鶏肉 60 緑) にんにく 0.3 黄) 砂糖 0.7 しょうゆ 2.5 こしょう 0.01 コリアンダー 0.5 黄) いり白ごま 0.5	赤) 冷さば(甘塩) 55 料理酒 2 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 1 黄) いり白ごま 1 みりん 1	赤) 冷とんかつ 1個 黄) 油 3 黄) 砂糖 2
黄) いちごジャム 1袋	ソース(クラス1本) 黄) 油 1袋 黄) ふりかけ(おかけ)	赤) 型抜きチーズ 1個							

こんだて 17	黒糖パン・牛乳 スパゲティのトマト煮 ☆まめめサラダ フルーツゼリー	18	卒業式	19	ごはん・牛乳 豚汁 鶏のからあげ野菜あんかけ	20	春分の日	21	ごはん・牛乳 野菜スープ ☆照り焼きハンバーグ
662 23.4 30	628 24.1 31	570 26.8 33		628 24.1 31				570 26.8 33	
赤) 冷ベーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 50 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 洋風フイオン 1 黄) 油 0.5 ウスターソース 1 トマトケチャップ 0.6 塩 0.2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 つきこんにゃく 10 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷鶏肉 12 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.5 洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 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	赤) 冷鶏肉 10 黄) 油 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 6 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	赤) 冷鶏肉 10 つきこんにゃく 10 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷鶏肉 12 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.5 洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷チキンハンバーグ 1個 黄) 砂糖 0.5 みりん 2 しょうゆ 1.5 黄) 片栗粉 0.3		
赤) まぐろ(油漬) 10 赤) 大豆水煮 5 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 1.2 緑) 冷むき枝豆 5 緑) レモン汁 1 黄) 砂糖 1.5 酢 1 しょうゆ 1.2 黄) 油 1 塩 0.2 こしょう 0.01	6年生のみなさん 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ね。	~おしらせ~ 2月5日(水)に提供中止と なった「いちごジャム」につ いては、3月10日(月)に 提供します。							

### くるで、万博!

4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。

**【オーストラリア】**  
オーストラリアはカンガルーやコアラなどの動物が多く住み、自然豊かな国です。  
オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛んなためです。  
また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならではの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。




### 6年生 もう一度食べたい給食アンケート結果

順位	めん料理	野菜料理	いも料理	魚料理	肉料理
1位	どんこつラーメン	お好み焼き	ガーリックポテト	さばのごまみそ焼き	とんかつ
2位	カレーうどん	ポトフ	肉じゃが	焼きししゃも	ガイヤーン
3位	かやくうどん	コロコロサラダ	ポテトサラダ	鮭の風味焼き	鶏肉のステーキソース

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。

アンケートで人気だった給食をとりいれた日にはこのマークがついています!

来年度の給食は、**4月11日**から始まります。お楽しみに!



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	619	16.2	31	285	72	1.7	2.7	205	0.34	0.48	22	2.24	4.6
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