

月		火		水		木		金	
<p>えいよう三色</p>		<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>		<p>4日(月)は「おわんでごはんの日！」 大椀にごはんを盛りつけましょう!</p>				<p>1 ソフトパン・牛乳 ビーンズシチュー コーンソテー ☆抹茶チョコケーキ</p>	
<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>		<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>		<p>684 21.2 31</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 大豆水煮 10 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.3 ポーンストック 0.8 黄) プラウンルウ 9 トマトケチャップ 2 緑) トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p>		<p>緑) ホールコーン缶 40 黄) 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01</p>	
<p>おかずの内容(色)</p>		<p>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です。 ・(冷)は冷凍品です。 ・☆はオープンを使用したメニューです。</p>		<p>堺産農産物 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 4日 6日 11日</p>				<p>黄) 小麦粉 15 赤) 牛乳 12 抹茶 0.2 黄) 砂糖 9 黄) コナバウンドマーガリン 5 ペーキングパウダー 0.4 黄) チョコチップ 1.5</p>	
4	ごはん・牛乳 どんがら汁 コーンソテー 野菜炒め	5	大麦パン・牛乳 コーンシチュー フルーツコンポート ☆焼ウインナー	6	ごはん・牛乳 ぎつねうどん あとのせあげ ☆おひたし 小魚の佃煮	7	コッペパン・牛乳 チキンピロシ ☆ツナとポテトのマヨネーズ焼	8	ごはん・牛乳 チキンカレーライス とんかつ キャベツのソテー
629	19.2 27	692	23.9 30	603	21.3 19	607	22.0 33	703	23.1 26
<p>赤) 冷豚肉 10 緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 2 緑) 大根 15 赤) 冷豆腐 5 赤) 赤みそ 4.5 赤) 白みそ 3 料理酒 1 みりん 0.5 淡口しょうゆ 0.01 黄) 冷コロッケ(ポテト) 1個(60) 黄) 油 6</p>		<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 15 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 緑) 冷とうもろこし 10 黄) 油 0.3 ポーンストック 0.8 黄) ホワイトルウ 7 赤) 牛乳 10 赤) 粉末チーズ 2 塩 0.1 粉末チーズ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 2 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 60 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1 塩 0.01 黄) スーパー玄米 10 黄) 油 0.5 白湯スープ 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02</p>		<p>赤) さきがき(ほう) 5 緑) 大根 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 赤) 赤みそ 6.5 黄) 油 0.3 料理酒 1 みりん 0.5 淡口しょうゆ 0.01 煮干 3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.3 料理酒 1 みりん 0.5 淡口しょうゆ 0.01 煮干 3</p>	
<p>赤) 冷豚肉 35 系こんにやく 20 緑) 土しらが 0.2 緑) たまねぎ 40 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 5 料理酒 1 黄) 油 1</p>		<p>赤) 冷豚肉 50 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 0.2 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 砂糖 0.8 しょうゆ 3 コリアンダー 0.05 こしょう 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 系こんにやく 10 緑) 三度豆 2 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 30 みりん 1 しょうゆ 5 黄) 砂糖 0.7 しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.7 しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.7 しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.7 しょうゆ 2</p>		<p>赤) さきがき(ほう) 5 緑) 大根 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 赤) 赤みそ 6.5 黄) 油 0.3 料理酒 1 みりん 0.5 淡口しょうゆ 0.01 煮干 3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 5 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾ひじき 2.5 みりん 1 しょうゆ 3 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5</p>	
11	ごはん・牛乳 五目汁 豚丼	12	コッペパン・牛乳 しょうゆラーメン ☆ガイヤーン	13	ごはん・牛乳 肉じゃが もやしの炒め煮 ☆さわらの風味焼	14	ごはん・牛乳 いなこみそ汁 大豆の磯煮 ☆だし巻き卵	<p>卒業式</p>	
605	25.9 22	652	28.9 30	651	25.5 23	628	24.1 23		
<p>赤) 冷豚肉 10 緑) さきがき(ほう) 10 緑) 小松菜 5 緑) キャベツ 10 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 黄) じゃがいも 10 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 7 黄) 油 1.5 淡口しょうゆ 0.01</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 15 緑) メンマ 5 黄) 乾わかめ 0.2 黄) 冷中華種 45 油 0.3 白湯スープ 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 系こんにやく 10 緑) 三度豆 2 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 30 みりん 1 しょうゆ 5 黄) 砂糖 0.7 しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.7 しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.7 しょうゆ 2</p>		<p>赤) さきがき(ほう) 5 緑) 大根 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 赤) 赤みそ 6.5 黄) 油 0.3 料理酒 1 みりん 0.5 淡口しょうゆ 0.01 煮干 3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 5 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾ひじき 2.5 みりん 1 しょうゆ 3 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5</p>	
18	コッペパン・牛乳 はくさいスープ チリコンカン りんごジャム	19	ごはん・牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮	20	ごはん・牛乳 トック チャブチェ	<p>あの土地 この土地 ご当地グルメ! 3月 大阪 抹茶</p> <p>抹茶は鎌倉時代に中国から伝わりました。茶の湯(茶道)で用いられることが多く、堺市の小学校では茶の湯体験が行われています。茶道は、お茶を飲むときの作法で、今から500年ほど前に堺の千利休という人がつくりあげ、大切な人をもてなす作法として今に伝わっています。</p> <p>茶道ではお茶として飲まれますが、最近では料理やお菓子にも使われることが多くなりました。給食ではさわやかな苦味と美しい色味を活かしてカップケーキが登場します。</p>			
609	23.9 27	634	25.6 28	618	21.2 21				
<p>赤) 冷豚肉 25 黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) にんじん 0.1 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.5 中華ブイオン 0.3 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 塩 0.1 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 黄) りんごジャム 1袋</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 1 緑) 大根 10 緑) にんじん 5 黄) さといも 20 赤) 冷うすあげ 4 淡口しょうゆ 4 みりん 0.5 塩 0.2 黄) 片栗粉 0.3 黄) 油 1.5 だし昆布 0.1</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) 肉じゃが 2 緑) にんじん 0.2 黄) 土しらが 0.2 緑) にんじん 5 黄) 緑豆春雨 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.3 中華ブイオン 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 3 料理酒 0.5 黄) ごま油 0.2</p>		<p>赤) さきがき(ほう) 5 緑) 大根 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 赤) 赤みそ 6.5 黄) 油 0.3 料理酒 1 みりん 0.5 淡口しょうゆ 0.01 煮干 3</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(μgRE)	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	640	23.5	26	297	74	1.6	2.6	199	0.36	0.47	19	2.32	3.7
文部科学省基準	640	18~32	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0

6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

いよいよ3月、今年度ももうすぐ終わりです。6年生は小学校を卒業し、中学生になります。今月も6年生に実施したアンケート上位のメニューを献立に取り入れています。小学校での思い出と一緒に味わってください。私たちの体は、食べたものでできています。自分の体のことを考えて「食べること」を大切に、これからも過ごしましょう。

※もう一度食べたいメニューのマーク

メニュー	シチュー	いも	オープン料理	あげもの	めん	い	ごはん	デザート
1位	カレーシチュー	豚キムチ	タンドリーチキンポテト	あげパン	ラーメン	ドライカレー	フルーツゼリー	
2位	コーンシチュー	肉じゃが	焼きとり 鶏肉の香草焼	あげギョーザ	きつねうどん	カレーライス	カップケーキ	
3位	クリームシチュー	マーボー春雨 春雨の炒め煮	ツナとポテトのマヨネーズ焼き	白身魚のフライ	カレーうどん	クッパ	みたらしだんご	