

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		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!				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		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		684 21.2 31				赤) 冷豚肉 10 赤) 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) プラウシルウ 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 緑) ホールコーン缶 40 黄) 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 小麦粉 15 赤) 牛乳 12 抹茶 0.2 黄) 砂糖 9 黄) コハウンドマーガリン 5 ベーキングパウダー 0.4 黄) チョコチップ 1.5		
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 20 白みそ 3 みりん 0.5 削りぶし 1 黄) 冷コロッケ(ポテト) 1個(60) 黄) 油 6 赤) 冷ベーコン 5 緑) 小松菜 5 淡口しょうゆ 0.3 塩 0.1	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。		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		コッペパン・牛乳 チキンブロス ☆ツナとポテトのマヨネーズ焼		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		
こんだて	4	5	6	7	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				
栄養価	629	19.2 27	692	23.9 30	603	21.3 19	607	22.0 33	703	23.1 26
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 10 緑) 白ねぎ 2 赤) 冷豆腐 5 赤) 白みそ 3 みりん 0.5 削りぶし 1 黄) 冷コロッケ(ポテト) 1個(60) 黄) 油 6 赤) 冷ベーコン 5 緑) 小松菜 5 淡口しょうゆ 0.3 塩 0.1	緑) はくさい 15 緑) 大根 15 赤) 赤みそ 4.5 料理酒 1 淡口しょうゆ 0.01 緑) 黄桃缶 25 緑) バイン缶 20 黄) 砂糖 2 赤) 冷ベーコン 5 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 油 0.3	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 50 油 0.3 ホワイトルウ 7 赤) ホワイトルウ 2 粉末チーズ 2 塩 0.1 緑) 青ねぎ 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 60 みりん 1 削りぶし 1.5 赤) 冷うすあげ 16 しょうゆ 4 だし昆布 4 黄) 砂糖 5 削りぶし 5 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 0.7 削りぶし 2 赤) 小松菜 5 黄) いりすり白ごま 0.1 しょうゆ 2 だし昆布 2 赤) 小魚の佃煮 1袋	赤) 冷鶏肉 10 緑) セロリ 10 黄) スーパー玄米 10 白湯スープ 2 塩 0.2 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) クリームコーン缶 5 黄) じゃがいも 40 塩 0.1 緑) ホールコーン缶 5 緑) たまねぎ 5 黄) こしょう 0.02 赤) 冷とんかつ(ヒレ) 1個(40) 黄) 油 4 赤) 冷ベーコン 2 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 5 塩 0.05 淡口しょうゆ 0.1 こしょう 0.01						
こんだて	11	12	13	14	15	卒業式				
栄養価	605	25.9 22	652	28.9 30	651	25.5 23	628	24.1 23		
おかずの内容(エ)	赤) 冷鶏肉 10 緑) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 白みそ 4 削りぶし 1.5 赤) 冷豚肉 35 緑) 土しらが 0.2 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 砂糖 2 しょうゆ 5 削りぶし 1 赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎきこぼう 5 緑) キヤベツ 2 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.2 黄) 冷中華麺 45 油 0.3 白湯スープ 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.02 赤) 冷鶏肉 50 緑) にんにく 0.2 黄) 砂糖 0.8 コリアンダー 0.05 赤) 冷鶏肉 8 緑) にんじん 5 黄) 油 0.3 塩 0.1 赤) 冷うすあげ 1 しょうゆ 0.5 だし昆布 0.5 赤) 冷さわら(甘塩) 1切(30) 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.2 赤) 冷豚肉 15 緑) 肉じゃが 2 系こんにやく 2 緑) 三度豆 2 黄) たまねぎ 40 油 0.5 みりん 1 削りぶし 0.5 赤) 冷豚肉 10 緑) ささぎきこぼう 5 緑) 青ねぎ 1 赤) 冷豆腐 1 緑) にんじん 70 赤) 冷団子 3 赤) 白みそ 4 煮干 3 赤) 冷豚肉 10 赤) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 黄) 油 0.3 みりん 1 削りぶし 1 煮干 3 赤) 大豆水煮 20 赤) 焼くわ 5 赤) 乾ひじき 2 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3 赤) 冷だし巻き卵 1個(30)	卒業式								
こんだて	18	19	20	あの土地 この土地 ご当地グルメ! 3月 大阪 抹茶		赤) 冷豚肉 15 緑) たらこ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 こしょう 0.02 赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 7 とんかつソース 2 こしょう 0.01 黄) リンゴジャム 1袋		ごはん・牛乳 のっぺい汁 さばのみそ煮 ごはん・牛乳 のっぺい汁 チャブチェ		
栄養価	609	23.9 27	634	25.6 28	618	21.2 21	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 1 赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1 赤) 冷豚肉 15 緑) たらこ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1 赤) 冷豚肉 25 黄) 白いんげん豆水煮 20 赤) 赤みそ 3 料理酒 1 削りぶし 1 赤) 冷さば(焼) 1切(40) 赤) 赤みそ 4 黄) 砂糖 3 料理酒 1 削りぶし 1 赤) 冷豚肉 15 緑) たらこ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1 赤) 冷豚肉 10 緑) たらこ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1 赤) 冷豚肉 10 緑) たらこ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1			
おかずの内容(エ)	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 1 赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1 赤) 冷豚肉 15 緑) たらこ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1 赤) 冷豚肉 25 黄) 白いんげん豆水煮 20 赤) 赤みそ 3 料理酒 1 削りぶし 1 赤) 冷さば(焼) 1切(40) 赤) 赤みそ 4 黄) 砂糖 3 料理酒 1 削りぶし 1 赤) 冷豚肉 15 緑) たらこ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1 赤) 冷豚肉 10 緑) たらこ 2 赤) 冷豆腐 20 黄) 中華ブイヨン 1.5 油 0.3 塩 0.1	食育の日		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。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。						

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー(%)	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	肉もの	オープン料理	あげもの	めん類	ごはんといっしょに	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