

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																																			
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		<p>3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊びが合わさったものといわれています。</p> <p>ひなまつりにはひな人形を飾り、桃の花やひな菓子などを供えてお祝いをする習慣があります。</p>		<p>今年度は、「がんばれ日本！オリンピックにむけて料理で世界を旅しよう」をテーマに、世界の料理を紹介してきました。</p> <p>4月 ミネストローネ(イタリア) 5月 フォー(ベトナム) 6月 ガバオライス(タイ) 7月 フェイジョア(ブラジル) 9月 クマラスープ(ニュージーランド) 10月 サンラタン(中国) 11月 コーンブレッド(アメリカ) 12月 豆腐チゲ(韓国) 1月 ポトフ(フランス) 2月 タンドリーチキン(インド)</p> <p>来年度は、いよいよオリンピックが開催されます。引き続き、いろいろな国の料理を紹介していきます。お楽しみに！</p>																																	
おかずの内容 (g)	<p>あか(赤) きんにく けつえき ぼね は(筋) 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>をつくる食べ物</p> <p>(黄) ねつ(熱) や(力)のもとになる食べ物</p> <p>あとりからた(と) ちようし(と)の(緑) 体の調子を整える食べ物</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>堺のめぐみ</p> <p>堺産農作物「堺のめぐみ」を使用する予定です。</p> <p>・小松菜: 10、13日</p>		<p>3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊びが合わさったものといわれています。</p> <p>ひなまつりにはひな人形を飾り、桃の花やひな菓子などを供えてお祝いをする習慣があります。</p>		<p>今年度は、「がんばれ日本！オリンピックにむけて料理で世界を旅しよう」をテーマに、世界の料理を紹介してきました。</p> <p>4月 ミネストローネ(イタリア) 5月 フォー(ベトナム) 6月 ガバオライス(タイ) 7月 フェイジョア(ブラジル) 9月 クマラスープ(ニュージーランド) 10月 サンラタン(中国) 11月 コーンブレッド(アメリカ) 12月 豆腐チゲ(韓国) 1月 ポトフ(フランス) 2月 タンドリーチキン(インド)</p> <p>来年度は、いよいよオリンピックが開催されます。引き続き、いろいろな国の料理を紹介していきます。お楽しみに！</p>																																	
こんだて	2	ソフトパン・牛乳 長崎血うどん 揚げ麵 ☆豆とひじきのサラダ	3	ごはん・牛乳 すまし汁 まぜたらちらずし ☆鯛の風味焼 ひなあられ	4	ミニパン・揚げパン 牛乳 肉団子スープ 豚キムチ	5	ごはん・牛乳 豚汁 ☆一口焼きとり	6	ごはん・牛乳 ちんげん菜と卵のスープ ドライカレー(米粉ルウ) フルーツゼリー																													
栄養価	677	26.7	35	615	25.0	22	650	24.7	36	626	26.8	27	706	29.8	25																								
おかずの内容 (g)	<p>(赤) 冷豚肉 10 (赤) 冷切りわか 10 (赤) うずら卵缶 20 (緑) キャベツ 30 (緑) ちんげん菜 15 (緑) にんにく 0.1 (緑) 土しよが 0.1 (緑) にんじん 10 (黄) たまねぎ 40 (赤) 焼かまぼこ 5 (黄) 油 1 中華パイオン 1.5 オイスターソース 0.5 しょうゆ 1 塩 0.1 しょうゆ 0.3 (黄) 片栗粉 1.5 (黄) ごま油 0.3</p> <p>(黄) 揚げ麵 1袋</p> <p>(赤) まぐろ(油漬) 8 (緑) ホールコーン缶 5 (赤) 大豆水煮 8 (緑) にんじん 7 (赤) 冷むき枝豆 2 (赤) 乾ひじき 0.4 (緑) たまねぎ 1 (黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.01</p>	<p>(赤) 冷豚肉 15 (緑) みつば 2 (赤) えのき茸 5 (緑) 大根 15 (緑) にんじん 10 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.01 だしこんぶ 0.5 けずりふし 2</p> <p>(緑) たけのこ水煮 8 (緑) さがきごぼう 10 (緑) にんじん 10 (赤) 焼ちくわ 5 (赤) 高野豆腐 3 (緑) 干しいたけ 0.1 (黄) 油 0.5 (黄) 砂糖 4 酢 4 しょうゆ 3.5 だしこんぶ 0.2 料理酒 0.5 けずりふし</p> <p>(赤) 冷真鯛 1切 淡口しょうゆ 1 料理酒 1 (黄) 油 0.5 塩 0.1</p> <p>(黄) ひなあられ 1袋</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 25 (緑) 青ねぎ 2 (緑) 土しよが 0.1 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (緑) 干しいたけ 0.2 (黄) 緑豆春雨 7 (黄) 油 1 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3 塩 0.1 しょうゆ 0.02 (黄) ごま油 0.3</p> <p>(赤) 冷豚肉 30 (緑) はくさい 20 (赤) 肉団子 3 (緑) にんにく 0.1 (緑) たまねぎ 10 (赤) 冷白菜キムチ 15 (赤) 切干大根 3 (黄) 油 1 しょうゆ 1.5 塩 0.01</p>	<p>(赤) 冷豚肉 20 つぎこんにやく 10 (緑) さがきごぼう 5 (緑) 青ねぎ 2 (緑) 大根 20 (緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 20 (赤) 冷うすあげ 3 (赤) 赤みそ 8 (赤) 白みそ 3 けずりふし 2</p> <p>(赤) 冷鶏肉 50 (緑) 白ねぎ 10 塩 0.1 (黄) 砂糖 4 みりん 3 しょうゆ 0.3 料理酒 0.5 (黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>(赤) さきみフレック 10 (緑) たけのこ水煮 10 (緑) ちんげん菜 15 (緑) にんじん 10 (赤) 鶏卵 20 中華パイオン 1.5 (赤) 油 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 しょうゆ 0.02 (黄) 片栗粉 0.8</p> <p>(赤) 冷豚肉 30 (緑) にんにく 0.1 (緑) 土しよが 0.1 (緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 40 (赤) 高野豆腐 10 (赤) 1 中華パイオン 1 (黄) 米粉カール 2 トロケチャップ 0.5 ナツメグ 0.05 カレー粉 1 ウスターソース 1 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>(黄) フルーツゼリー(グレープ) 1個</p>																																		
こんだて	9	コッペパン・牛乳 コンホタージュ(米粉ルウ) ☆鮭とポトフのハジル焼	10	ごはん・牛乳 みそ汁 豚丼 ☆厚揚げのしょうが焼	11	ミニミルクパン・牛乳 野菜スープ フェイジョア ☆チョコチップケーキ	12	ごはん・牛乳 しおちゃんこ汁 ミンチカツ ふりかけ	13	ごはん・牛乳 きつねうどん ☆小松菜サラダ 小魚の佃煮																													
栄養価	656	25.7	34	631	25.9	22	638	21.5	38	672	23.4	27	627	22.2	23																								
おかずの内容 (g)	<p>(赤) 冷ペーコン 10 (緑) クリームコーン缶 10 (緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 30 (赤) 冷むき枝豆 20 洋風パイオン 1 (赤) 牛乳 20 (黄) 米粉ホイルルウ 6 (黄) 油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷鮭 30 (緑) ビーマン 2 (緑) にんにく 0.1 (緑) たまねぎ 10 (赤) じゃがいも 35 (黄) パン(乾) 0.1 (黄) 油 2 塩 0.3 こしょう 0.01</p>	<p>(緑) 小松菜 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) じゃがいも 30 (赤) 乾わかめ 0.3 (赤) 赤みそ 7 (赤) 白みそ 4 けずりふし 2</p> <p>(赤) 冷豚肉 35 (赤) 系こんにやく 15 (赤) 白ねぎ 5 (緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 30 (赤) 焼かまぼこ 10 (黄) 油 1 (黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 4 料理酒 1 けずりふし 1</p> <p>(赤) 冷厚揚げ 30 (赤) 土しよが 0.5 (黄) 砂糖 1 1 (黄) 油 2 しょうゆ 2 けずりふし 2</p>	<p>(赤) 冷ペーコン 10 (緑) キャベツ 30 (赤) 冷豚肉 15 (赤) 冷ウインナー 5 (赤) はくさい 15 (緑) にんにく 0.1 (赤) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) じゃがいも 25 中華パイオン 1 みりん 0.5 塩 0.8 けずりふし 2</p> <p>(赤) 冷ミンチカツ 1個 (黄) 油 6 ふりかけ(菜の花) 1袋</p> <p>(赤) 冷ウインナー 10 (緑) ホールコーン缶 5 (赤) キャベツ 15 (緑) 小松菜 10 (赤) にんじん 5 (黄) 砂糖 1.5 酢 0.5 しょうゆ 2 (黄) いろしり白ごま 1 (黄) ごま油 0.2</p>	<p>(赤) 冷ウインナー 10 (緑) ホールコーン缶 5 (赤) キャベツ 15 (緑) 小松菜 10 (赤) にんじん 5 (黄) 砂糖 1.5 酢 0.5 しょうゆ 2 (黄) いろしり白ごま 1 (黄) ごま油 0.2</p>																																			
こんだて	16	ごはん・牛乳 カレーライス(米粉ルウ) キャベツのソテー ☆ハンバーグ	17	卒業式	18	黒糖きなこパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆ピザポテト	19	ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮	20	春分の日																													
栄養価	714	25.0	27		695	25.8	27	664	25.8	26																													
おかずの内容 (g)	<p>(赤) 冷牛肉 20 (緑) にんにく 0.1 (赤) にんじん 10 (緑) たまねぎ 50 (黄) じゃがいも 30 (緑) フルーツゼリー 4 (黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 (黄) 米粉カール 12 トロケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷豚肉 15 (赤) うずら卵缶 20 (赤) キャベツ 20 (緑) 青ねぎ 2 (赤) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (赤) 緑豆もやし 10 中華パイオン 1.5 (黄) 油 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 しょうゆ 0.02 (黄) ごま油 0.3</p> <p>(赤) 冷たら 55 (黄) 油 5.5 (赤) 白ねぎ 5 (緑) にんにく 0.3 (赤) 土しよが 0.3 (黄) 砂糖 2.5 酢 2 しょうゆ 3 豆板醤 0.1</p>	<p>6年生のみなさん 卒業おめでとうございます。</p> <p>中学生になっても栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしてくださいね。</p>	<p>(赤) 冷ペーコン 10 (緑) エリンギ 8 (赤) にんにく 0.5 (緑) にんじん 7 (赤) たまねぎ 40 (黄) スパゲティ 30 (赤) ボーンストック 2 (黄) オリブ油 2 塩 0.5 しょうゆ 0.03 一味唐辛子 0.04</p> <p>(赤) まぐろ(油漬) 7 (緑) ホールコーン缶 5 (赤) ビーマン 3 (緑) たまねぎ 7 (黄) じゃがいも 40 (赤) とろけるチーズ 10 ピザソース 6 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>(赤) 冷さば 1切 (緑) 土しよが 2 (黄) 砂糖 2 1 (黄) 油 2.5 しょうゆ 4 料理酒 1</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。毎日食べている「食」について考えたり家族で話をしたりする日にしましょう。</p> <p>毎月19日は「食育の日」</p>																																		
こんだて	23	コッペパン・牛乳 うずら卵の中華スープ 白身魚のピリツとジャン	6年生 リクエスト献立集計結果			<p>中区13校の6年生を対象に「もう一度食べたい献立」についてのアンケートをとりました。</p> <p>結果をまとめ、上位の献立を1月～3月の献立に取り入れています。</p> <p>みなさんの好きな献立は入っているでしょうか？</p>			<p>来年度の給食は、4月13日(月)からの予定です。</p>																														
栄養価	626	30.6	34																																				
おかずの内容 (g)	<p>(赤) 冷鶏肉 15 (赤) うずら卵缶 20 (赤) キャベツ 20 (緑) 青ねぎ 2 (赤) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 (赤) 緑豆もやし 10 中華パイオン 1.5 (黄) 油 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 しょうゆ 0.02 (黄) ごま油 0.3</p> <p>(赤) 冷たら 55 (黄) 油 5.5 (赤) 白ねぎ 5 (緑) にんにく 0.3 (赤) 土しよが 0.3 (黄) 砂糖 2.5 酢 2 しょうゆ 3 豆板醤 0.1</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>オープン</th> <th>煮物</th> <th>揚げ物</th> <th>シチュー</th> <th>麺</th> <th>ごはん</th> <th>デザート</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>タンドリーチキンポテト</td> <td>春雨の炒め煮</td> <td>揚げパン</td> <td>ポターージュ</td> <td>とんこつラーメン</td> <td>ドライカレー</td> <td>カップケーキ</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>一口焼とり</td> <td>肉じゃが</td> <td>揚げギョーザ</td> <td>カレーシチュー(カレーライス)</td> <td>きつねうどん</td> <td>豚丼</td> <td>いろいろ</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>焼ギョーザ 焼シューマイ</td> <td>豚キムチ</td> <td>かき揚げ</td> <td>ポークシチュー(ハヤシライス)</td> <td>カレーうどん</td> <td>セルフかやくごはん</td> <td>みたらしだんこ</td> </tr> </tbody> </table>				オープン	煮物	揚げ物	シチュー	麺	ごはん	デザート	1位	タンドリーチキンポテト	春雨の炒め煮	揚げパン	ポターージュ	とんこつラーメン	ドライカレー	カップケーキ	2位	一口焼とり	肉じゃが	揚げギョーザ	カレーシチュー(カレーライス)	きつねうどん	豚丼	いろいろ	3位	焼ギョーザ 焼シューマイ	豚キムチ	かき揚げ	ポークシチュー(ハヤシライス)	カレーうどん	セルフかやくごはん	みたらしだんこ	<p>毎月19日は「食育の日」</p>		
	オープン	煮物	揚げ物	シチュー	麺	ごはん	デザート																																
1位	タンドリーチキンポテト	春雨の炒め煮	揚げパン	ポターージュ	とんこつラーメン	ドライカレー	カップケーキ																																
2位	一口焼とり	肉じゃが	揚げギョーザ	カレーシチュー(カレーライス)	きつねうどん	豚丼	いろいろ																																
3位	焼ギョーザ 焼シューマイ	豚キムチ	かき揚げ	ポークシチュー(ハヤシライス)	カレーうどん	セルフかやくごはん	みたらしだんこ																																
<p>☆・・・オープン献立</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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)																										
3月平均	657	25.6	29	308	77	1.9	2.8	205	0.37	0.50	24	2.35	3.7																										
文科科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上																										