

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		<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>																	
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比																					
おかずの内容 (g)	<p>あか 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>あとりからた ちょうしよとの (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>堺産農作物「堺のめぐみ」を使用する予定です。 ・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>																			
こんだて	2 ソフトパン・牛乳 長崎血うどん 揚げ麺 ★豆とひじきのサラダ	3 ごはん・牛乳 すまし汁 まぜたらちらしずし ☆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	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) にんにく 10 (黄) たまねぎ 40 (赤) 焼かまぼこ 1 (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) 揚げ麺 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) にんにく 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) 冷鶏肉 15 (緑) みつば 2 (赤) えのき茸 5 (緑) 大根 15 (緑) にんにく 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) にんにく 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) にんにく 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 (緑) 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) にんにく 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 塩 0.1 (黄) 片栗粉 0.8</p> <p>(赤) 冷鶏肉 50 (緑) 白ねぎ 10 塩 0.1 (黄) 砂糖 40 みりん 3 しょうゆ 1 料理酒 0.5 (黄) 片栗粉 0.3</p> <p>(赤) 米粉カレー 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 コーンポタージュ(米粉ルウ) ★鮭とポテトのハジル焼	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 フェイジョアアダー ★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	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) にんにく 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) 米粉ホワイトルウ 6 (黄) 油 0.5 塩 0.1 しょうゆ 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 パン(乾) 0.1 (黄) 油 2 塩 0.3 しょうゆ 0.01</p>	<p>(赤) 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) にんにく 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 (緑) 土しよが 0.5 (黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 みりん 2 けずりふし 2</p>	<p>(赤) 冷ペーコン 10 (緑) キャベツ 30 (緑) にんにく 10 (緑) たまねぎ 40 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 3 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>(赤) 冷豚肉 15 (赤) 冷ウインナー 5 (黄) ミニミルクパン 10 (緑) にんにく 0.1 (緑) にんにく 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) 油 1 トロケチャップ 5 とんかつソース 1.5 ウスターソース 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02 チリパウダー 0.01</p> <p>(黄) 小麦粉 12 (黄) 米粉 3 ベーキングパウダー 0.4 (赤) 牛乳 11 (黄) チョコチップ 1.5 (黄) 油 6 純ココア 0.4 (黄) 砂糖 5</p>	<p>(赤) 冷鶏肉 15 つぎこんにやく 10 (赤) はくさい 15 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんにく 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 (緑) キャベツ 15 (緑) 小松菜 10 (緑) にんにく 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) 小魚の佃煮 1袋</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	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 (緑) にんにく 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) 米粉カレー 12 トロケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>(緑) キャベツ 30 (緑) にんにく 5 (黄) 塩 0.3 洋風パイオン 0.2 しょうゆ 0.05 しょうゆ 0.01</p> <p>(赤) 冷ハンバーグ 1個</p>	<p>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) にんにく 10 (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 しょうゆ 0.02</p>	<p>(赤) 冷さば 1切 (緑) 土しよが 2 (黄) 砂糖 2 しょうゆ 2.5 みりん 4 料理酒 1</p> <p>(赤) 冷さば 1切 (緑) 土しよが 2 (黄) 砂糖 2 しょうゆ 2.5 みりん 4 料理酒 1</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		ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮		ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮		ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮		ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮		ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮		ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮		ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮		ごはん・牛乳 さつま汁 さばのしょうが煮					
栄養価	626	30.6	34	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。 みなさんの好きな献立は入っているでしょうか？																			
おかずの内容 (g)	<p>(赤) 冷鶏肉 15 (赤) うずら卵缶 20 (緑) キャベツ 20 (緑) 青ねぎ 2 (緑) にんにく 10 (緑) たまねぎ 20 (黄) 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 (緑) 白ねぎ 5 (緑) にんにく 0.3 (緑) 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>1位 タンドリーチキンポテト 春雨の炒め煮 揚げパン</p> <p>2位 一口焼とり 肉じゃが 揚げギョーザ</p> <p>3位 焼ギョーザ 焼シューマイ 豚キムチ かき揚げ</p>		<p>1位 オープン</p> <p>2位 煮物</p> <p>3位 シチュー</p>		<p>1位 揚げパン</p> <p>2位 ボターシュ</p> <p>3位 豚キムチ</p>		<p>1位 シチュー</p> <p>2位 カレーライス</p> <p>3位 豚キムチ</p>		<p>1位 麺</p> <p>2位 どんこつラーメン</p> <p>3位 かつねうどん</p>		<p>1位 ごはん</p> <p>2位 ドライカレー</p> <p>3位 セルフかやくごはん</p>		<p>1位 デザート</p> <p>2位 カップケーキ</p> <p>3位 ういろろ</p>		<p>1位 豚キムチ</p> <p>2位 かき揚げ</p> <p>3位 豚キムチ</p>		<p>1位 豚キムチ</p> <p>2位 かき揚げ</p> <p>3位 豚キムチ</p>		<p>1位 豚キムチ</p> <p>2位 かき揚げ</p> <p>3位 豚キムチ</p>		<p>1位 豚キムチ</p> <p>2位 かき揚げ</p> <p>3位 豚キムチ</p>	
☆・・・オープン献立	<p>来年度の給食は、4月13日(月)からの予定です。</p>																						
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 (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	657	25.6	29	308	77	1.9	2.8	205	0.37	0.50	24	2.35	3.7										
文部科学省基準	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										