


月		火		水		木		金			
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>		<p>「郷土料理」</p> <p>私たちの住む日本は、南北に細長い島国です。昔から、春・夏・秋・冬の4つの季節ごとにとれる自然の産物を工夫し、うまく利用して、その土地に合った料理が作られ、郷土料理として伝えられてきました。</p> <p>今年度北区では毎月、日本各地に今も伝えられている郷土料理を給食で紹介してきました。これからも日本の伝統的な食文化を大切に守ってまいります。</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>1 コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆鶏肉の香草焼き</p>		<p>621 27.6 38</p>			
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>		<p>636 25.5 20</p>		<p>698 24.1 30</p>		<p>635 24.7 29</p>		<p>692 22.2 37</p>			
<p>おかずの内容(エ)</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>5 ごはん・牛乳 打ち豆汁 豚丼 ☆鯛焼き</p>		<p>6 コッペパン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ツナとカラワラのマヨネーズ焼き</p>		<p>7 ごはん・牛乳 潮汁 きんぴらごぼう ☆厚揚げのしょうが焼き</p>		<p>8 黒糖パン・牛乳 ポトフ アメリカンドック トマトケチャップ</p>			
<p>678 25.8 25</p>		<p>636 25.5 20</p>		<p>698 24.1 30</p>		<p>635 24.7 29</p>		<p>692 22.2 37</p>			
<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) いり白ごま 1 赤) 鶏卵 20 黄) 淡口しょうゆ 4 中華ブイヨン 1 塩 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>		<p>緑) 小松菜 5 緑) 大根 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 打ち豆 3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 6 削りぶし 2 だし昆布 2</p>		<p>赤) 冷ペーコン 10 赤) 冷豚肉 5 緑) マッシュルーム缶 10 緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 30 赤) ハルメザンチーズ 0.5 ポンストック 1 トマトケチャップ 2.1 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉(角切) 20 緑) みつば 2 緑) えのき茸 5 赤) 乾わかめ 0.3 淡口しょうゆ 4 削りぶし 1 だし昆布 0.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 5 赤) 冷豚肉 5 緑) マッシュルーム缶 5 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.4 しょうゆ 0.02</p>			
<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 0.3 緑) にんにく 0.1 緑) 土しらが 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 0.5 黄) 砂糖 0.5 赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.05</p>		<p>赤) 冷豚肉 30 赤) 系こんにやく 20 緑) 土しらが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 焼かまぼこ 10 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし 1 だし昆布 4</p>		<p>赤) まぐろ(油漬) 5 緑) カリフラワー 15 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 黄) マネーシールドラッグ 8 塩 0.05 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 つきこんにやく 10 緑) ささがきごぼう 20 黄) いり白ごま 1 緑) にんじん 10 黄) 砂糖 1.5 黄) 油 0.5 赤) みりん 0.5 しょうゆ 2 削りぶし 1 黄) ごま油 0.1 だし昆布 1</p>		<p>赤) 冷豚肉(角切) 1本 赤) 牛乳 10 小麦粉 14 ペーキングパウダー 0.3 黄) 砂糖 4 黄) 油 6</p>			
<p>赤) ヨーグルト 1個 (プレーン)</p>		<p>黄) 冷たい焼き 1個</p>						<p>トマトケチャップ 7.5 (クラス1本)</p> 			
<p>こんだて</p> <p>11</p> <p>ごはん・牛乳 米粉カレーライス とんかつ オレンジポンチ</p>		<p>12</p> <p>ごはん・牛乳 かきたま汁 ひじきの甘露煮 ☆さばのピリッと焼き</p>		<p>13</p> <p>コッペパン・牛乳 マカロニスープ チリコンカン ☆いちごケーキ</p>		<p>14</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆和風ハンバーグ 小松菜のソテー ふりかけ</p>		<p>15</p> <p>卒業式</p>			
<p>688 23.8 20</p>		<p>672 25.7 33</p>		<p>682 27.0 26</p>		<p>609 24.0 25</p>		<p>卒業おめでとう!</p> 			
<p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.3 緑) しょうが 0.1 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 10 緑) ホンテッドオニオン 10 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 白ワイン 0.5 しょうゆ 2 カレー粉 0.5 クミン 0.05 ローリエ 0.02 黄) 米粉 4 塩 0.6 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 5 赤) 焼くわ 5 赤) 乾ひじき 3 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 1 削りぶし 1</p>		<p>赤) 冷豚肉 30 黄) 白いんげん豆水煮 15 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 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 チリパウダー 0.1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉(ハンバーグ) 1個 緑) 冷大根おろし 10 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 みりん 2 削りぶし 1</p>		<p>赤) 冷ペーコン 5 緑) ホールコーン缶 10 緑) 小松菜 20 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>			
<p>赤) 冷とんかつ (ヒレ) 1個 黄) 油 4</p>		<p>赤) 冷さば(角切) 40 しょうゆ 1 料理酒 3 酢 1</p>		<p>赤) いちご 10 赤) 牛乳 12 ココア(ココアパウダー) 3 黄) 小麦粉 15 ペーキングパウダー 0.5 黄) 砂糖 8</p>		<p>赤) 冷ペーコン 5 緑) ホールコーン缶 10 緑) 小松菜 20 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>ふりかけ 1袋 (ゆかり)</p>			
<p>緑) 黄桃缶 15 緑) みかん缶 10 赤) ナタデココ 10 緑) オレンジジュース 1.5 黄) 砂糖 1.5</p>		<p>赤) 冷さば(角切) 40 しょうゆ 1 料理酒 3 酢 1</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 豚肉 35 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 35 緑) たまねぎ 15 黄) ホワイトルウ 6 赤) 鶏卵 15 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 片栗粉 1 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 40 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 黄) マネーシールドラッグ 3 粗入りマスタート 3 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 0.3 料理酒 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>卒業お祝い献立</p>			
<p>こんだて</p> <p>18</p> <p>コッペパン・牛乳 すきやきうどん 五目豆 メープル&マーガリン</p>		<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 クリームスープ セルフチキンライス</p>		<p>20</p> <p>コッペパン・牛乳 タンホーダーン ☆豚肉のマスタート焼き チョコレイトクリーム</p>		<p>21</p> <p>春分の日</p>		<p>ご卒業おめでとうございます 6年間の楽しい思い出を胸に、 まもなく卒業ですね。 学校給食には、好きなものも苦 手なものもあったと思いますが、 みなさんの心身の健康を考えて、 いろいろな献立を登場させてきま した。 卒業後も自分の体のことをよく 考えて、栄養バランスのよい食事 をとることを心がけるようにしま しょう。そして、元気に中学校生活 をおくってくださいね。</p> 			
<p>665 27.7 28</p>		<p>621 21.5 22</p>		<p>697 29.4 38</p>		<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』 の小松菜を使用予定です。</p>		<p>堺のめぐみ</p>			
<p>赤) 冷豚肉 20 系こんにやく 15 緑) はくさい 30 緑) 白ねぎ 3 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 冷うどん 50 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 2 しょうゆ 5.5 塩 0.01 削りぶし 2</p>		<p>赤) 冷ペーコン 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 35 ポーンストック 1 黄) ホワイトルウ 6 赤) 牛乳 20 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) はくさい 30 緑) にんじん 10 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 冷うどん 50 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 2 しょうゆ 5.5 塩 0.01 削りぶし 2</p>		<p>赤) 冷豚肉 20 緑) マッシュルーム缶 5 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 緑) 冷グリーンピース 3 トマトピューレ 5 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 トマトケチャップ 15 ウスターソース 3 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 40 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 黄) マネーシールドラッグ 3 粗入りマスタート 3 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 0.3 料理酒 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>ご卒業おめでとうございます 6年間の楽しい思い出を胸に、 まもなく卒業ですね。 学校給食には、好きなものも苦 手なものもあったと思いますが、 みなさんの心身の健康を考えて、 いろいろな献立を登場させてきま した。 卒業後も自分の体のことをよく 考えて、栄養バランスのよい食事 をとることを心がけるようにしま しょう。そして、元気に中学校生活 をおくってくださいね。</p>	
<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 10 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 砂糖 1.5 赤) みりん 0.5 しょうゆ 2.5 削りぶし 1</p>		<p>赤) 冷ペーコン 20 緑) マッシュルーム缶 5 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 緑) 冷グリーンピース 3 トマトピューレ 5 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 トマトケチャップ 15 ウスターソース 3 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>赤) 冷豚肉 40 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 黄) マネーシールドラッグ 3 粗入りマスタート 3 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 0.3 料理酒 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>		<p>ご卒業おめでとうございます 6年間の楽しい思い出を胸に、 まもなく卒業ですね。 学校給食には、好きなものも苦 手なものもあったと思いますが、 みなさんの心身の健康を考えて、 いろいろな献立を登場させてきま した。 卒業後も自分の体のことをよく 考えて、栄養バランスのよい食事 をとることを心がけるようにしま しょう。そして、元気に中学校生活 をおくってくださいね。</p>		<p>ご卒業おめでとうございます 6年間の楽しい思い出を胸に、 まもなく卒業ですね。 学校給食には、好きなものも苦 手なものもあったと思いますが、 みなさんの心身の健康を考えて、 いろいろな献立を登場させてきま した。 卒業後も自分の体のことをよく 考えて、栄養バランスのよい食事 をとることを心がけるようにしま しょう。そして、元気に中学校生活 をおくってくださいね。</p>			

今月は、「福井県」の郷土料理「打ち豆汁」を紹介します。

福井県には永平寺というお寺があり、宗教とのかかわりが暮らしの中に強くあります。大きな仏教の行事である報恩講(ほうおんこう)の時期は大豆の収穫期と重なることもあり、大豆をつぶして作る「打ち豆汁」は、人がおおぜい集まる場所で精進料理として、親しまれてきました。

打ち豆とは、大豆を水につけてもどしたものを、石うすの上のせて木づちでつぶしたものです。

大豆はたんぱく質を多く含むことから、肉や魚が今より手に入らなかった昔から、日本ではよく食べられてきました。打ち豆は早く火が通るので料理に使いやすい食品です。みそ汁のほか、煮物やサラダなどいろいろな料理に使います。



☆☆オープン献立

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	661	25.3	29	323	75	1.7	2.7	209	0.41	0.50	19	2.44	3.8
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