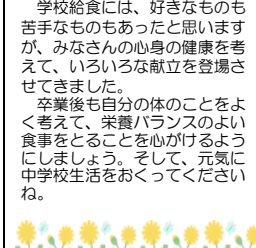

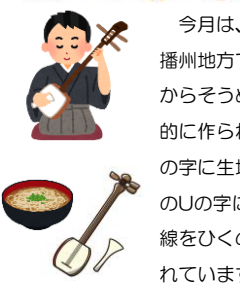



月	火	水	木	金
こんだて えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	「郷土料理」 私たちの住む日本は、南北に細長い島国です。 昔から、春・夏・秋・冬の4つの季節ごとにとれる自然の産物を工夫し、うまく利用して、その土地に合った料理が作られ、郷土料理として伝えられてきました。 今年度北区では毎月、日本各地に今も伝えられている郷土料理を給食で紹介してきました。 これからも日本の伝統的な食文化を大切に守っていききたいですね。		6年間の楽しい思い出を胸に、まもなく卒業ですね。 学校給食には、好きなものも苦手なものもあったと思いますが、みなさんの心身の健康を考慮して、いろ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。
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)	 献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は中学年の量 ・(冷) = 冷凍食品			

こんだて 2	ごはん・牛乳 かきたま汁 セルフちらしずし ☆鯛の塩焼き ひなあられ	3	ミニミルクパン・牛乳 ポトフ アメリカドック トマトケチャップ	4	ごはん・牛乳 打ち豆汁 牛丼 ☆たい焼き	5	コッペパン・牛乳 とんこつラーメン ☆焼シューマイ みかんジャム	6	ごはん・牛乳 クリームスープ セルフチキンライス
栄養価	624 28.2 23	663 23.4 39	689 24.4 25	653 26.8 25	627 21.3 23				
おかずの内容(g)	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 15 緑) えのき茸 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 鶏卵 20 赤) 削りぶし 2 赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水煮 10 赤) 焼ちくわ 5 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 4 黄) しょうゆ 4 黄) 酢 4 黄) 塩 0.2 赤) 冷真鯛 1切 黄) ひなあられ 1袋 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 10 赤) マッシュルーム缶 5 緑) にんじん 15 黄) ジャガイモ 40 黄) ポーンストック 1 塩 0.4 赤) 牛乳 1本 赤) 小麦粉 14 黄) 砂糖 4 黄) 油 4 トマトケチャップ (クラス1本) 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 小松菜 30 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 2 赤) 冷牛肉 30 緑) 土しよが 0.3 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.5 みりん 1 しょうゆ 4 だし昆布 1 黄) 冷たい焼き 1個 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 20 緑) ほくさい 10 赤) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 10 黄) 中華麺 50 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 1 白湯スープ 6 塩 0.1 赤) 冷シューマイ 2個 黄) みかんジャム 1袋 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 30 黄) ポーンストック 1 赤) 牛乳 20 黄) 牛乳 20 黄) 塩 0.02 赤) 冷鶏肉 20 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 35 緑) トマトピューレ 5 黄) ポーンストック 1 黄) ウスターソース 3 黄) 塩 0.02 				

こんだて 9	ごはん・牛乳 クッパ タツカルビ ヨーグルト(りんご)	10	コッペパン・牛乳 ベジタブルスープ チリコンカン ☆いちごケーキ	11	ごはん・牛乳 米粉カレーライス とんかつ オレンジポンチ	12	ミルクパン・牛乳 ナポリタンス・パゲティ ☆ウツとがらアワのモネス焼き	13	ごはん・牛乳 ばち汁 ひじきの甘煮 ☆さばのピリッと焼き
栄養価	655 26.1 24	692 26.8 29	688 23.9 20	710 23.2 32	667 28.2 27				
おかずの内容(g)	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵 20 赤) 中華パイオン 1 黄) 油 0.1 黄) しょうゆ 0.02 赤) 冷鶏肉 25 緑) にんにく 5 緑) 土しよが 0.5 緑) たまねぎ 20 トマトケチャップ 3 料理酒 1 コチジャン 0.5 赤) ヨーグルト(りんご) 1個 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷ベーコン 10 緑) 三豆 3 緑) にんじん 10 赤) 中華パイオン 1 塩 0.1 赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.1 黄) 油 0.5 ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.1 こしよ 0.02 緑) いちご 10 黄) バター(有塩) 3 黄) ベーキングパウダー 0.5 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 15 緑) 土しよが 0.1 緑) たまねぎ 40 緑) ヨンテッドオニオン 10 黄) ポーンストック 1 トマトケチャップ 6 白ワイン 0.5 カレー粉 0.5 ローリエ 0.02 塩 0.6 赤) 冷とんかつ(ヒレ) 1個 黄) 油 1 黄) 桃黄豆 15 黄) ナタデココ 10 黄) 砂糖 1.5 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷ベーコン 7 赤) マッシュルーム缶 10 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 30 赤) バルメザンチーズ 0.5 トマトケチャップ 20 塩 0.1 赤) まぐろ(油漬) 5 緑) たまねぎ 15 黄) しょうゆ 7 黄) こしよ 0.02 赤) カリフラワー 15 黄) ジャガイモ 7 黄) 塩 0.05 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 15 赤) 焼ちくわ 5 赤) 油 0.5 みりん 1 削りぶし 1 黄) しょうゆ 0.5 黄) 酢 1 黄) 塩 0.02 赤) 冷さば(角切) 40 料理酒 3 白ねぎ 2 緑) 土しよが 0.5 黄) 砂糖 1 黄) 酢 1.5 黄) ごま油 1 				

こんだて 16	オリブパン・牛乳 春野菜スープ ☆鶏肉の香草焼き フルーツゼリー	17	卒業式	18	ごはん・牛乳 みそ汁 ☆和風ハンバーグ 小松菜のソテー	19	ココアパン・牛乳 タンホータン 麻婆春雨	20	春分の日 堺のめぐみ
栄養価	669 26.3 38			644 25.0 26	605 24.9 30				
おかずの内容(g)	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷ベーコン 10 緑) なばな 3 緑) にんじん 10 赤) 中華パイオン 1 塩 0.1 赤) 冷鶏肉 60 黄) パン粉 1.5 黄) ガーリック 0.05 こしよ 0.02 黄) フルーツゼリー(みかん) 1個 			<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 2 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 白みそ 4 赤) 冷キウパー 1個 黄) 砂糖 0.5 みりん 2 削りぶし 2 赤) 冷ベーコン 5 緑) 小松菜 15 塩 0.1 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 30 緑) たまねぎ 15 赤) 鶏卵 20 黄) 中華パイオン 1 黄) 片栗粉 1 こしよ 0.02 赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 5 黄) 緑豆春雨 12 黄) 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 1.5 赤) しょうゆ 1 黄) ごま油 0.2 	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 10 緑) えのき茸 10 赤) 焼かまぼこ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 赤) 冷鶏肉(挽肉) 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 5 黄) 緑豆春雨 12 黄) 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 1.5 赤) しょうゆ 1 黄) 豆板醤 0.05 			

こんだて 23	ごはん・牛乳 すきやきうどん 五目豆 つぼ漬	 <p>今回は、「兵庫県」の郷土料理「ばち汁」を紹介します。兵庫県の播州地方ではそうめん作りが盛んで、全国的にも有名です。室町時代からそうめん作りがはじまったという記録があり、江戸時代には本格的に作られるようになりました。そうめんを作る時には、2本の棒に8の字に生地をかけ、少しずつ細くのばしていきます。このとき、両端のUの字になった部分を切り落とします。これが「ばち」です。三味線をひくのに使う「ばち」に似た形なので、この名前がついたといわれています。13日に実施します。</p>		兵庫県
栄養価	634 24.9 19			
おかずの内容(g)	<ul style="list-style-type: none"> 赤) 冷豚肉 20 緑) ほくさい 30 赤) えのき茸 5 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 みりん 2 塩 0.01 赤) 冷鶏肉 10 赤) 大豆水煮 10 赤) 焼ちくわ 10 黄) 砂糖 1.5 黄) しょうゆ 2.5 緑) つぼ漬 1袋 			

☆...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 (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	659	25.2	27	299	75	1.7	2.8	199	0.39	0.50	26	2.33	4.0
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