2019年　3月分　堺区

学校給食予定献立表

堺市教育委員会

月

えいよう三色

（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物

（黄）熱 や 力のもとになる食べ物

（緑）体 の 調子を整える食べ物

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

火

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比

献立表について

・単位はg(ｸﾞﾗﾑ)です。
・食品の数量は中学年の量を示しています。
・〈冷〉は冷凍品を示しています。
・☆はオーブン献立です。

水

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
13日

木

3月3日はひなまつりです。桃の花が咲く時季なので「桃の節句」と呼ばれています。ひなまつりにはひな人形を飾り、桃の花やひながしなどをそなえてお祝いをする習慣があります。
給食では、3月1日にひなまつり献立を実施します。

金

1

ごはん・牛乳
むらくも汁
ひなまつりずし
ひなあられ

604	23.5	22

緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15
赤）焼かまぼこ 10　黄）ふ 2
赤）鶏卵 20　淡口しょうゆ 5
塩 0.01　黄）片栗粉 1
削りぶし 2

赤）冷穴子 25　緑）たけのこ水煮 10
緑）ささがきごぼう 10　緑）三度豆 3
緑）にんじん 10　赤）高野豆腐 1
緑）干しいたけ 0.2　黄）油 0.3
黄）砂糖 2.5　塩 0.01
淡口しょうゆ 3　酢 1.5
料理酒 0.5　削りぶし

黄）ひなあられ 1袋

4

ごはん・牛乳
肉じゃが
野菜のソテー
ふりかけ

614	21.9	21

赤）冷豚肉 30　糸こんにゃく 20
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40
黄）じゃがいも 70　黄）油 0.5
黄）砂糖 2　しょうゆ 5
みりん 1　削りぶし 1

赤）冷ベーコン 6　緑）ホールコーン缶 5
緑）キャベツ 10　緑）小松菜 10
緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 5
黄）油 0.3　塩 0.05
こしょう 0.02　淡口しょうゆ 0.3

ふりかけ（菜の花） 1袋

5

ソフトパン・牛乳
野菜スープ
アメリカンドック
トマトケチャップ

663	21.7	38

赤）冷鶏肉 10　緑）キャベツ 25
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
黄）じゃがいも 20　黄）油 0.5
洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4
塩 0.01　こしょう 0.02

赤）冷フランクフルト 1本　黄）小麦粉 15
ベーキングパウダー 0.4　黄）砂糖 4
赤）牛乳 6　黄）油 6

トマトケチャップ（クラス1本） 4.5

6

ごはん・牛乳
ちゃんこ汁
スタミナ納豆
☆たこやき

600	24.6	22

赤）冷豚肉 15　緑）キャベツ 15
緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 5
緑）たまねぎ 20　緑）緑豆もやし 10
赤）赤みそ 8　赤）白みそ 4
しょうゆ 1　こしょう 0.02
削りぶし 2

赤）冷鶏肉 20　緑）たけのこ水煮 10
緑）青ねぎ 1　緑）土しょうが 0.3
緑）にんじん 10　緑）にんにく 0.3
赤）冷納豆 10　黄）油 0.3
黄）ごま油 1　しょうゆ 1
黄）砂糖 1　料理酒 0.5
一味唐辛子 0.01　削りぶし

黄）冷たこ焼き 2個　ウスターソース 2
とんかつソース 4

7

大麦パン・牛乳
ポークビーンズ
コーンソテー
☆いちごケーキ

685	24.1	27

赤）冷豚肉 20　黄）白いんげん豆水煮 15
緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10
緑）たまねぎ 40　黄）油 1
ボーンストック 1　トマトケチャップ 5
緑）トマトピューレ 5　ウスターソース 1
黄）ブラウンルウ 7　デミグラスソース 7
塩 0.01　こしょう 0.02

緑）ホールコーン缶 30　塩 0.01
こしょう 0.01

緑）いちご 10　赤）牛乳 10
黄）小麦粉 15　ベーキングパウダー 0.5
黄）砂糖 8　黄）油 1.5

8

ごはん・牛乳
きざみうどん
かきあげ
フルーツゼリー

697	19.7	23

赤）冷鶏肉 15　緑）青ねぎ 2
緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 10
赤）冷うすあげ 7　黄）冷うどん 40
淡口しょうゆ 5　みりん 1
塩 0.01　削りぶし 2
だし昆布 0.5

緑）みつば 3　緑）にんじん 7
緑）たまねぎ 15　黄）じゃがいも 7
赤）冷ちりめんじゃこ 2　黄）小麦粉 10
ベーキングパウダー 0.2　塩 0.1
黄）油 5

黄）フルーツゼリー（ピーチ） 1個

11

ごはん・牛乳
みそ汁
ひきなもち
茎わかめの佃煮

630	24.0	21

赤）冷鶏肉 15　緑）青ねぎ 2
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
赤）乾わかめ 0.3　黄）ふ 2
赤）赤みそ 7　赤）白みそ 4
削りぶし 2

赤）冷豚肉 20　緑）ささがきごぼう 3
緑）大根 20　緑）にんじん 5
赤）冷うすあげ 2　赤）高野豆腐 2
緑）干しいたけ 0.2　黄）冷団子 25
料理酒 0.5　黄）砂糖 1.5
みりん 0.5　しょうゆ 3.5
黄）油 0.3　削りぶし

赤）茎わかめの佃煮 1袋

12

黒糖パン・牛乳
皿うどん
揚げ麺
☆焼シューマイ

683	26.9	36

赤）冷豚肉 20　赤）うずら卵缶 20
緑）たけのこ水煮 10　緑）キャベツ 45
緑）ちんげん菜 10　緑）にんにく 0.3
緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 15
緑）たまねぎ 30　緑）干しいたけ 0.2
黄）油 0.5　黄）片栗粉 1.5
中華ブイヨン 2　黄）ごま油 0.5
しょうゆ 3　塩 0.2
こしょう 0.02

黄）揚げ麺 1袋

赤）冷シューマイ 2個

13

ごはん・牛乳
赤だし
治部煮
☆鰆のゆうあん焼

620	27.5	25

緑）小松菜 5　緑）えのき茸 5
赤）冷うすあげ 3　赤）冷豆腐 20
赤）乾わかめ 0.3　赤）赤みそ 7
赤）豆みそ 4　みりん 1
削りぶし 2

赤）冷鶏肉 15　緑）たけのこ水煮 15
緑）にんじん 15　黄）すき焼きふ 3
緑）干しいたけ 0.5　黄）油 0.5
黄）砂糖 1　みりん 1
しょうゆ 3.5　料理酒 0.5
黄）片栗粉 0.5　削りぶし

赤）冷さわら 1切　しょうゆ 2
緑）ゆず果汁 0.5　黄）砂糖 1
みりん 1.5

14

コッペパン・牛乳
コーンポタージュ
とんかつ
ボイルキャベツ
ソース

660	25.7	32

赤）冷ベーコン 10　緑）クリームコーン缶 10
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30
緑）冷とうもろこし裏ごし 20　赤）牛乳 15
黄）ホワイトルウ 6　黄）油 0.5
洋風ブイヨン 0.8　塩 0.1
こしょう 0.02

赤）冷とんかつ 1個　黄）油 4

緑）キャベツ 30

ソース（クラス1本） 7.5

15

卒業おめでとう！

18

ごはん・牛乳
キムチスープ
チャプチェ
アーモンド小魚

632	24.2	24

赤）冷鶏肉 15　緑）ちんげん菜 10
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10
緑）緑豆もやし 10　赤）冷豆腐 20
赤）赤みそ 10　キムチの素 1
コチジャン 0.2　中華ブイヨン 2
淡口しょうゆ 2　塩 0.05
こしょう 0.02　みりん 0.5
黄）油 0.5

赤）冷豚肉 20　黄）砂糖 1
しょうゆ 1.5　緑）たけのこ水煮 5
緑）にら 3　緑）にんにく 0.2
緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 5
緑）干しいたけ 0.2　黄）緑豆春雨 10
黄）いり白ごま 1　黄）油 0.3
黄）砂糖 1　淡口しょうゆ 2
料理酒 1　黄）ごま油 0.3

赤）アーモンド小魚 1袋

19

コッペパン・牛乳
チキンのトマトクリームペンネ
☆ハムサラダ
ドレッシング

624	24.4	28

赤）冷鶏肉 15　緑）皮むきトマト缶 20
緑）しめじ 5　緑）にんにく 0.3
緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30
黄）マカロニ 15　赤）牛乳 10
赤）粉末チーズ 3　黄）ホワイトルウ 8
洋風ブイヨン 1　黄）砂糖 0.5
黄）油 1　塩 0.3
こしょう 0.02

赤）冷ポンレスハム 7　緑）ホールコーン缶 5
緑）キャベツ 30　緑）にんじん 5

しょうゆ 2　黄）砂糖 1.5
酢 1.5　黄）マヨネーズ風ドレッシング 1.5

毎月19日は食育の日

20

ごはん・牛乳
みそ汁
大豆の磯煮
☆焼ししゃも

608	24.4	24

緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20
黄）じゃがいも 25　赤）乾わかめ 0.3
黄）ふ 2　赤）赤みそ 7
赤）白みそ 4　削りぶし 2

赤）冷豚肉 15　赤）大豆水煮 20
緑）にんじん 10　赤）冷うすあげ 5
赤）乾ひじき 2　黄）油 0.5
黄）砂糖 2　みりん 1
しょうゆ 2.5　削りぶし

赤）冷ししゃも 1尾

21

春分の日

来年度は4月11日から給食がはじまります。

卒業おめでとう

6年生のみなさん おめでとうございます。

これからも体のことを考えて、栄養バランスの良い食事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過ごしてくださいね。

「郷土料理」
～健康的な和食を食べよう～

わしょく たんけん たい
和食探検隊

福島県の郷土料理　～ひきなもち～

8年前の3月11日、東日本大震災がありました。今もまだ復興に向けて、たくさんの人たちが頑張っています。被災地を応援する気持ちをこめて、福島県の郷土料理が給食に登場します。復興や、災害から身を守るために何ができるか考えるきっかけにしてほしいです。

だいこんやにんじんをせん切りにして、いためた料理「ひきないり」に、凍み豆腐（高野豆腐）ともちを入れたのが「ひきなもち」です。

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、食生活とともに受けつがれています。

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B_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	640	24.0	26	316	77	1.8	2.7	224	0.37	0.52	19	2.33	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