


| | | | | |
|------------------------|---|--|---|---|
| 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 | 給食で学ぼう堺の食と文化part2 ~堺について~ | | |
| 栄養価 | エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 | 今年度は、4月から堺について紹介してきました。堺市は、大阪では大阪市に次ぐ政令指定都市であり、歴史と文化にあふれる街です。もの始まりなんでも堺といわれるほど、昔から新しいものが堺から発信されてきました。また、現在も商人気質として守るべきものへのこだわりが受け継がれています。 5月に紹介した、お茶に欠かせない和菓子など、ここに紹介されなかったこともまだまだたくさんあります。みなさんも堺のことをもっと知り、堺に誇りをもって先人たちが守ってきた伝統を大切に伝え育ててほしいと思います。 | | |
| おかずの内容(エ) |  堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です 小松菜...18日 |  | | |
| ★予定献立は内容を一部変更する場合があります | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|--|--|---|---------------------------------|---|--|
| こんだて ひなまつり献立 2 | ごはん・牛乳 菜の花のおすまし セルフちらしずし ☆蛙の風味焼き ひなあられ | 3 | ミニパン・牛乳 揚げパン ちんげん菜スープ チリコンカン | 4 | ごはん・牛乳 マーボー丼 大根のベーコン煮 フルーツゼリー | 5 | ミルクパン・牛乳 とんこつラーメン ☆ユーリンチー | 6 | ごはん・牛乳 ポークカレーライス コンソテー ☆いちごカップケーキ |
| 栄養価 | 613 25.6 21 | 661 27.7 39 | 681 25.1 24 | 715 31.9 33 | 714 21.3 23 | | | | |
| おかずの内容(エ) | 緑) なばな 3 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 25 塩 0.05 淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 だし昆布 0.5 赤) 冷鶏肉(もも肉) 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) ささがきごぼう 10 赤) 焼ちくわ 10 緑) にんじん 15 黄) 砂糖 3.5 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 油 0.5 塩 0.2 酢 3 淡口しょうゆ 2 料理酒 0.5 だし昆布 2 削りぶし 赤) 冷酢(甘塩) 1切(30) 酢 3.5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.5 黄) ひなあられ 1袋(8) | 黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 1.5 赤) 冷鶏肉 15 赤) うすら卵缶 25 緑) ちんげん菜 20 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 20 中華ピジョン 1 塩 0.05 しょうゆ 0.01 淡口しょうゆ 4 黄) 油 0.5 赤) 冷豚肉 20 赤) 冷ウインナー 10 黄) レッドキドニービーンズ水煮 15 緑) たまねぎ 25 ウスターソース 0.5 緑) にんにく 0.2 トマトケチャップ 7 黄) 油 0.3 塩 0.1 しょうゆ 0.01 チリパウダー 0.02 とんかつソース 2 | 赤) 冷豚肉(挽肉) 30 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 30 緑) たけのこ水煮 15 黄) 冷豆腐 70 中華ピジョン 0.5 油 0.5 赤) 豆みそ 4.5 砂糖 1.2 しょうゆ 2 豆板醤 0.1 料理酒 0.5 黄) 片栗粉 1 黄) ごま油 0.3 赤) 冷鶏から揚げ 55 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 酢 1.5 緑) 土しよが 0.3 緑) にんにく 0.1 緑) 白ねぎ 1 黄) ごま油 0.2 黄) 油 0.1 | 赤) 冷豚肉 15 緑) はくさい 20 緑) たまねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 20 黄) 冷中華麺 45 油 0.5 黄) 白湯スープ 5 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 しょうゆ 0.01 赤) 冷鶏から揚げ 55 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 2 酢 1.5 緑) 土しよが 0.3 緑) にんにく 0.1 緑) 白ねぎ 1 黄) ごま油 0.2 黄) 油 0.1 | 赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45 黄) カレールウ 11 トマトケチャップ 3 緑) りんごビュール 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 緑) ホールコーン缶 20 塩 0.05 しょうゆ 0.01 黄) 油 0.3 緑) いちご 10 黄) 小麦粉 17 赤) 牛乳 12 黄) 砂糖 7 黄) バター(有塩) 3 ベーキングパウダー 0.5 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|--------------------------------------|----|---|-----------|----------------------------------|
| こんだて 9 | ごはん・牛乳 豚汁 じゃがいもの磯煮 ☆焼ししゃも | 10 | ミニミルクパン・牛乳 ポトフ アメリカンドッグ トマトケチャップ | 11 | ごはん・牛乳 きつねうどん 高野豆腐の卵とじ ふりかけ | 12 | コッペパン・牛乳 ミートボールシチュー ☆ホットサラダ ドレッシング りんごジャム | 卒業祝い献立 13 | ごはん・牛乳 豆腐スープ 焼き肉丼 ヨーグルト |
| 栄養価 | 606 23.2 23 | 690 22.3 38 | 639 25.5 24 | 677 23.0 29 | 709 25.9 29 | | | | |
| おかずの内容(エ) | 赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 10 赤) 冷うすあげ 3 緑) ささがきごぼう 5 緑) 大根 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 赤みそ 7 緑) にんじん 10 削りぶし 2 赤) 白みそ 2 黄) 油 0.3 赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 50 赤) 乾ひじき 1 油 0.3 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 削りぶし 黄) 片栗粉 0.3 赤) 冷ししゃも 1尾(16) | 赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20 黄) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 50 中華ピジョン 1 塩 0.3 しょうゆ 0.01 淡口しょうゆ 1 黄) 油 0.3 赤) 冷鶏肉 10 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 10 高野豆腐 5 黄) 鶏卵 20 黄) 砂糖 1 みりん 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし だし昆布 赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 10 高野豆腐 5 黄) 鶏卵 20 黄) 砂糖 1 みりん 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし だし昆布 赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 10 高野豆腐 5 黄) 鶏卵 20 黄) 砂糖 1 みりん 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし だし昆布 | 赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 10 高野豆腐 5 黄) 鶏卵 20 黄) 砂糖 1 みりん 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし だし昆布 赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 10 高野豆腐 5 黄) 鶏卵 20 黄) 砂糖 1 みりん 1 淡口しょうゆ 3 削りぶし だし昆布 | 赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45 黄) ハヤシラウ 9 黄) 油 0.5 赤) ホーンストック 1 トマトケチャップ 5 緑) トマトビュール 5 ウスターソース 1 塩 0.1 淡口しょうゆ 4 しょうゆ 0.01 赤) 冷豚肉 35 緑) たまねぎ 35 緑) にんじん 10 緑) にんにく 0.2 黄) 油 0.3 黄) 白ごま 0.5 緑) りんごビュール 2.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 5 みりん 1 料理酒 1 コチジャン 1.2 黄) ごま油 0.3 赤) ヨーグルト(もも) 1個(60) | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|--|--|---|----|--------------------------------------|-----|
| こんだて 16 | コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリーム 白身魚フライ ソース | 17 | 卒業式 | 18 | ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼き ☆小松菜の炒め煮 | 19 | 黒糖きなこパン・牛乳 春野菜スープ ☆タンポポーチキンポテト | いちご |
| 栄養価 | 710 29.9 30 | 641 26.9 25 | 634 26.0 33 | 641 26.9 25 | 634 26.0 33 | | | |
| おかずの内容(エ) | 赤) 冷豚肉 20 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(ペンネ) 15 赤) 牛乳 10 赤) 粉末チーズ 3 黄) 油 0.5 黄) ホワイトルウ 8 中華ピジョン 1 黄) 砂糖 0.8 塩 0.4 しょうゆ 0.01 赤) 冷白身魚フライ 1個(50) 黄) 油 5 とんかつソース 4 ウスターソース 2 | 赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 3 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 50 緑) 土しよが 1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 しょうゆ 3.5 料理酒 1 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 黄) 油 0.5 赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) 小松菜 20 緑) にんじん 5 しょうゆ 1.5 みりん 1 塩 0.01 削りぶし | 赤) 冷豚肉 10 黄) マカロニ(味ソ) 8 緑) きぬさや 3 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 中華ピジョン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 しょうゆ 0.01 赤) 冷豚肉(もも) 45 黄) じゃがいも 30 赤) ヨーグルト 3 トマトケチャップ 3 カレー粉 0.3 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1 塩 0.1 しょうゆ 0.01 | いちごは、その愛らしい見た目、多くの和・洋菓子の材料に用いられ、そのままでも食べられる手軽さで人気の果物です。旬は、3月から4月にかけてです。 栄養も豊富でビタミンCの他に、食物繊維の一種であるペクチンにも豊富です。 給食では、6日のいちごカップケーキで使用されています。 | | | | |

| | | | | |
|------------|---|--|--|--|
| こんだて 23 | ごはん・牛乳 おでん もやしのごま風味 ふりかけ | リクエスト給食献立アンケート 集計結果より | | |
| 栄養価 | 653 24.0 29 | 東区・美原区では、6年生を対象に『リクエスト給食献立アンケート』を実施しました。アンケート結果を、2月・3月の給食献立にできるだけとり入れていきます。小学校で給食を食べる日も残り少なくなりまして。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。これからも「赤」「黄」「緑」の働きの食べ物をバランスよく食べて、健やかに成長していきましょう。 | | |
| おかずの内容(エ) | 赤) 冷豚肉 15 赤) うすら卵缶 25 三角切こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 40 赤) 焼ちくわ 10 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 1 赤) 冷ベーコン 10 緑) にら 3 緑) にんじん 5 緑) 緑豆もやし 30 黄) いりすり白ごま 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 しょうゆ 0.5 黄) 油 0.5 赤) 冷豚肉 10 緑) にら 3 緑) にんじん 5 緑) 緑豆もやし 30 黄) いりすり白ごま 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 しょうゆ 0.5 黄) 油 0.5 赤) 冷豚肉 10 緑) にら 3 緑) にんじん 5 緑) 緑豆もやし 30 黄) いりすり白ごま 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 しょうゆ 0.5 黄) 油 0.5 | 肉料理 魚料理 野菜料理 麺料理 シチュー 揚げ物 デザート 1位 とうりのからあげ 鮭の風味焼き ホットサラダ とうもろこしラーメン カレーシチュー コロッケ カップケーキ 2位 ハンバーグ 焼ししゃも 野菜ソテー きつねうどん クリームシチュー かきあげ みたらしだんご 3位 豚のしょうが焼き さばの塩焼き おひたし ミートスパゲティ ポークシチュー 魚フライ フルーツコンポート | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|----------|-------------|-----------|------------|-------|--------|--------------|------------|------------|-----------|----------|---------|
| 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 | 667 | 25.6 | 29 | 316 | 78 | 1.8 | 2.9 | 229 | 0.38 | 0.50 | 22 | 2.47 | 3.3 |
| 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 | 5.0以上 |