

月	火	水	木	金
こんだて	<p>3月3日は、ひなまつりです。</p> <p>ひなまつりには、子どもの健やかな成長を願って赤・白・緑色に色づけしたひし型のもち「ひしもち」を食べます。赤は命、白は雪、緑は木々の芽吹きをあらわしていて、自然のエネルギーを受けて健やかに成長するようという願いが込められています。ひしもちを外遊びの時に食べやすくするためにくだいてつくったのが、ひなあられだといわれています。3月3日はひなまつり献立です。</p>		<p>★だから、お魚をたべよう！★</p> <p>～だから、お魚をたべよう！～</p> <p>3月は「削りぶし」とだし昆布です。</p> <p>日本はまわりを海に囲まれた島国で、大昔から海産物を上手に食べてきました。日本の料理に重要なのが出汁(だし)です。一般的に使われるだしの材料は、カツオ節と昆布です。カツオ節と昆布など乾燥させた素材から水や湯を使ってだしをとります。このだしの中には、「うま味」の成分が豊富に含まれます。カツオ節と昆布の両方を使ってだしをとることによって、より強いうま味を感じることが出来ます。「削りぶし」「だし昆布」などのおいしいだしをきかせた料理が和食の日に登場しています。</p>	
栄養価	<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>654 23.0 39</p>		<p>669 24.4 34</p>	
おかずの内容(g)	<p>ひなまつり献立 3</p> <p>20 赤) 焼かまぼこ 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5</p> <p>20 赤) 鶏卵 10 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5</p> <p>5 緑) えのき茸 5 塩 0.01</p> <p>2 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>0.3 片栗粉</p> <p>30 赤) 冷鶏肉 3 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.2</p> <p>10 緑) ささぎごぼう 10 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 0.2</p> <p>10 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5</p> <p>5 黄) エリンギ 2 しょうゆ 4</p> <p>1 料理酒 1 だし昆布</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>		<p>680 24.3 26</p> <p>50 黄) 冷うどん 5 赤) 冷豚肉 20 赤) 冷うどん 5 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 30 緑) にんじん 15 緑) 小松菜 2 黄) 油 1</p> <p>2 削りぶし 1 しょうゆ 1.5</p> <p>15 黄) じゃがいも 60 緑) パセリ 0.1 黄) しょうゆ 0.1</p> <p>0.2 塩 0.1</p> <p>0.01</p> <p>赤) ヨーグルト(いちご) 1個</p> <p>ふりかけ(きげぼっぼ) 1袋</p>	

こんだて	2	ひなまつり献立 3	4	5	6
栄養価	654 23.0 39	615 25.3 21	669 24.4 34	680 24.3 26	657 24.6 27
おかずの内容(g)	<p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 2</p> <p>黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) マカロニ 20 緑) キャベツ 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2</p> <p>赤) ミニウインナー 30 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 5 緑) 皮もきトマト缶 10 黄) エリンギ 5 トマトケチャップ 0.5</p> <p>ウスターソース 1 黄) 油 0.1</p>	<p>赤) 鶏卵 20 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷豆腐 10 緑) にんじん 10 緑) えのき茸 5 緑) 青ねぎ 2 黄) 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 5 塩 0.01</p> <p>削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>片栗粉 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 30 赤) 冷うすあげ 3 緑) ささぎごぼう 10 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 0.2</p> <p>10 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5</p> <p>5 黄) エリンギ 2 しょうゆ 4</p> <p>1 料理酒 1 だし昆布</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 20 黄) 油 0.5</p> <p>中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2</p> <p>赤) 冷ベーコン 15 黄) じゃがいも 60 緑) にんにく 0.3 緑) パセリ 0.1 黄) しょうゆ 0.1</p> <p>0.2 塩 0.1</p> <p>0.01</p> <p>赤) ヨーグルト(いちご) 1個</p> <p>ふりかけ(きげぼっぼ) 1袋</p>	<p>赤) 冷うどん 50 赤) 冷豚肉 20 赤) 冷うどん 5 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 30 緑) にんじん 15 緑) 小松菜 2 黄) 油 1</p> <p>削りぶし 1 しょうゆ 1.5</p> <p>赤) 冷牛肉 20 黄) じゃがいも 40 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 10 赤) 糸こんにゃく 10 黄) 油 0.5</p> <p>黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 3.5</p> <p>みりん 0.5 削りぶし</p> <p>赤) 冷しゃも 1尾 低学年 中・高学年 2尾</p>	

こんだて	9	10	11	12	卒業祝い献立 13
栄養価	704 24.6 35	671 22.5 27	673 30.2 32	631 25.8 29	714 22.8 25
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) 棒天 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 青ねぎ 2 黄) ウantan皮 2</p> <p>中華パイオン 1.5 黄) 油 0.2</p> <p>淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 赤) 焼ちくわ 10 赤) 冷あみえび 0.5 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 3 青ねぎ 2</p> <p>黄) お好み焼き粉 15</p> <p>ソース(クラス1本) 5</p> <p>黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 つきこんにゃく 5 緑) ささぎごぼう 7 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 15 黄) さつまいも 30 赤) 白みそ 8 赤) 赤みそ 8 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷牛肉 35 緑) たまねぎ 35 緑) にんじん 10 緑) にんにく 0.1 しょうゆ 4.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 料理酒 1 黄) 油 0.5</p> <p>黄) コチジャン 0.3</p>	<p>黄) 冷中華麺 50 赤) 冷焼豚 30 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 緑) 青ねぎ 2 黄) 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 1 塩 0.1</p> <p>0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 60 緑) にんにく 3 しょうゆ 0.3 黄) 砂糖 0.8 黄) かりいり白ごま 0.5</p>	<p>赤) 冷キンホル 30 緑) ささぎごぼう 5 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 15 緑) にんにく 0.3</p> <p>冷大根おろし 25 緑) にんじん 1 塩 0.01 淡口しょうゆ 4 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷鮭(甘塩) 1切 許 3 淡口しょうゆ 0.3 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) 緑豆もやし 30 緑) にんじん 5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.5 削りぶし</p> <p>ふりかけ(大豆) 1袋</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 黄) じゃがいも 50 緑) たまねぎ 40 緑) にんじん 20 5 緑) リンゴ 5 黄) ボンストック 1 トマトケチャップ 2 黄) 油 1 黄) カレールウ 12 黄) ウスターソース 0.5 塩 0.01</p> <p>黄) 砂糖 45 黄) 砂糖 1</p>

こんだて	16	17 卒業式	18	19	20 春分の日
栄養価	697 23.1 26		656 29.2 33	647 26.7 27	
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 20 赤) うずら卵缶 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 30 緑) たまねぎ 30 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 15 緑) 緑豆もやし 1 緑) 干しいたけ 0.3 中華パイオン 0.5</p> <p>黄) 油 0.5 しょうゆ 3 ガーリック 0.05 塩 0.3</p> <p>こしょう 0.02 黄) 片栗粉 2</p> <p>黄) ごま油 0.5</p> <p>赤) 冷ギョーザ 2個 黄) 油 3.4</p> <p>黄) フルーツゼリー(ピーチ) 1個</p>	<p>6年生のみなさん 卒業おめでとうございます。</p> <p>中学生になっても栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしてくださいね。</p>	<p>赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷豚肉 15 黄) じゃがいも 50 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 緑) エリンギ 5 洋風パイオン 1 黄) 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 1 塩 0.4</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 緑) たまねぎ 20 緑) しめじ 5 緑) にんじん 5 トマトケチャップ 5 トマトソース 2 赤) とろけるチーズ 7 塩 0.05</p> <p>こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 つきこんにゃく 10 緑) にんじん 15 黄) たまねぎ 20 3 冷うすあげ 8 赤) 赤みそ 8 削りぶし 1.5 赤) 白みそ 4</p> <p>赤) 冷焼そば 1切 緑) 土しろうが 2 黄) 砂糖 1.5 みりん 2 料理酒 1 しょうゆ 3.5</p> <p>削りぶし</p> <p>19日 食育の日</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です</p> <p>小松菜・・・6日</p>

こんだて	23	<p>6年生 もういちど食べたい給食アンケート</p> <table border="1"> <tr> <th>めん料理</th> <th>野菜料理</th> <th>いも料理</th> <th>魚料理</th> <th>肉料理</th> </tr> <tr> <td>1位 とんこつラーメン</td> <td>お好み焼き</td> <td>ガーリックポテト</td> <td>焼きしゃも</td> <td>ガイヤーン</td> </tr> <tr> <td>2位 カレーうどん</td> <td>八宝菜</td> <td>肉じゃが</td> <td>鮭の風味焼き</td> <td>鶏肉のハーベキューソース</td> </tr> </table> <p>3月の給食には、卒業をお祝いして、6年生がもう一度食べたい給食をできるだけとりえています。小学校で給食を食べるのもあと少しですね。楽しい給食の思い出と一緒に味わって下さいね。</p>				めん料理	野菜料理	いも料理	魚料理	肉料理	1位 とんこつラーメン	お好み焼き	ガーリックポテト	焼きしゃも	ガイヤーン	2位 カレーうどん	八宝菜	肉じゃが	鮭の風味焼き	鶏肉のハーベキューソース
めん料理	野菜料理	いも料理	魚料理	肉料理																
1位 とんこつラーメン	お好み焼き	ガーリックポテト	焼きしゃも	ガイヤーン																
2位 カレーうどん	八宝菜	肉じゃが	鮭の風味焼き	鶏肉のハーベキューソース																
栄養価	709 23.7 33																			
おかずの内容(g)	<p>黄) スパゲティ 25 赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 10 黄) エリンギ 5 ホールコーン缶 7 赤) 牛乳 10 黄) ポタージュの素 10 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 0.5 黄) 油 0.5 塩 0.2</p> <p>黄) コシヤウ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キャベツ 25 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 5 しょうゆ 0.01 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 酢 1 黄) マネーフレッシュ 1.5</p>	<p>★だからお魚を食べよう！★</p> <p>今年度は【海の幸】をテーマに給食に出てる海産物の栄養について紹介してきました。海産物には、良質のたんぱく質やカルシウム・マグネシウムなどのミネラル、血液をサラサラにして動脈硬化の予防が期待される脂質が多く含まれています。成長期のみなさんにぜひ食べてほしい食べ物です。それぞれの栄養をよく理解して、これから家庭でも、いろいろな海産物を積極的に食べるようにしましょう。</p> <p>「だからお魚を食べよう！」</p> <p>来年度の給食は、4月13日から始まります。お楽しみに！</p>																		

☆・・・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	670	25.0	30	315	77	2.1	2.9	211	0.38	0.50	23	2.42	3.4
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	2.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上