令和2年　3月分　堺区

学校給食予定献立表

堺市教育委員会

	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 エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比	ひなまつり（3月3日） ひな祭りは桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも言います。ひな祭りには、ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅や甘酒をお供えしてお祝いをする習慣があります。 ３日はひなまつり献立です。ひなまつりずしは、自分でごはんに混ぜて食べてください。	大豆を知ろう！ 味わおう！ 納　豆 納豆は、蒸した大豆に納豆菌を混ぜて発酵させた発酵食品です。 納豆に含まれる納豆菌は、お腹の調子をととのえ、免疫力を高める効果があるといわれています。 今月は、鶏肉や野菜と炒めてスタミナ納豆として、2日の給食に登場します。お楽しみに！ １年を通して、大豆からできる様々な食品を紹介しました。大豆は日本人にとって、昔からなじみの深い食品のひとつです。まだまだ紹介していない食品もあるので、探してみてください。	
おかずの内容（g）	（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	**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。			

2日（月）

こんだて：ごはん・牛乳／ちゃんこ汁／スタミナ納豆／☆たこやき

栄養価：619　25.5　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）にんにく 0.3
- 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10
- 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 3個　ウスターソース 2
- とんかつソース 4

3日（火）

ごはん・牛乳／むらくも汁／ひなまつりずし／ひなあられ

栄養価：613　24.9　23

- 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2
- 緑）えのき茸 5　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 2.5
- 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 2.5　酢 1.5
- 料理酒 0.5　削りぶし
- 黄）ひなあられ 1袋

ひな祭り献立

4日（水）

大麦パン・牛乳／野菜スープ／アメリカンドック／トマトケチャップ

栄養価：699　22.8　36

- 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　緑）砂糖 4
- 赤）牛乳 6　黄）油 6
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(ｸﾗｽ1本) 4.5

5日（木）

ごはん・牛乳／肉じゃが／小松菜ソテー／まめ小魚

栄養価：679　22.6　26

- 赤）冷牛肉 25　糸こんにゃく 10
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40
- 黄）じゃがいも 70　黄）油 1
- 黄）砂糖 2.5　しょうゆ 5
- みりん 1　削りぶし 0.5
- 赤）冷ベーコン 5　緑）小松菜 20
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10
- しょうゆ 1.5　塩 0.01
- 黄）油 0.3　黄）砂糖 0.2
- こしょう 0.01　削りぶし
- 赤）まめ小魚 1袋

6日（金）

ミニミルクパン・牛乳／ポークビーンズ／コーンキャベツ／☆いちごケーキ

栄養価：635　23.3　31

- 赤）冷豚肉 25　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 0.5
- ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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 8
- 塩 0.01　こしょう 0.02
- 赤）冷ベーコン 5　緑）ホールコーン缶 20
- 緑）キャベツ 10　緑）にんじん 5
- 塩 0.01　こしょう 0.01
- 黄）油 0.3
- 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

9日（月）

ごはん・牛乳／きざみうどん／かきあげ／ふりかけ

栄養価：654　21.3　25

- 赤）冷鶏肉(5g) 20　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 50
- 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 4.4
- ふりかけ(しそかつお) 1袋

10日（火）

ごはん・牛乳／五目汁／ひきなもち／茎わかめの佃煮

栄養価：646　25.8　22

- 赤）冷鶏肉 15　緑）はくさい 20
- 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10
- 赤）冷豆腐 30　赤）赤みそ 7
- 赤）白みそ 4　削りぶし 2.5
- 赤）冷豚肉 25　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

11日（水）

コッペパン・牛乳／コーンポタージュ／☆鶏肉の香草焼

栄養価：657　25.4　37

- 赤）冷ベーコン 15　緑）クリームコーン缶 20
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30
- 赤）牛乳 20　黄）ホワイトルウ 5
- 赤）粉末チーズ 2　黄）油 0.5
- 洋風ブイヨン 0.8　塩 0.1
- こしょう 0.02
- 赤）冷鶏肉 30　緑）にんにく 0.3
- 黄）じゃがいも 25　バジル 0.1
- 黄）パン粉 1　黄）オリーブ油 2
- 塩 0.3　こしょう 0.01

12日（木）

ごはん・牛乳／赤だし／治部煮／☆鰆のゆうあん焼

栄養価：630　28.4　25

- 緑）はくさい 10　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 2.5
- 赤）冷鶏肉 20　緑）たけのこ水煮 10
- 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

13日（金）

黒糖パン・牛乳／皿うどん／揚げ麺／☆焼シューマイ

栄養価：714　28.3　35

- 赤）冷豚肉 25　赤）うずら卵缶 20
- 緑）たけのこ水煮 5　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

16日（月）

ごはん・牛乳／チキンカレーライス／とんかつ／野菜ソテー

栄養価：714　23.4　28

- 赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 50　黄）じゃがいも 40
- ボーンストック 1　黄）カレールウ 12
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　ウスターソース 2
- 塩 0.01　こしょう 0.02
- 黄）油 0.5
- 赤）冷とんかつ 1個　黄）油 4
- 赤）冷ベーコン 5　緑）ホールコーン缶 5
- 緑）キャベツ 20　緑）にんじん 5
- 緑）たまねぎ 10　黄）油 0.3
- 塩 0.05　こしょう 0.01
- 淡口しょうゆ 0.3

卒業お祝い献立

17日（火）

卒業式

18日（水）

ミルクパン・牛乳／トマトクリームペンネ／☆ハムサラダ

栄養価：682　26.1　31

- 赤）冷鶏肉 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) 20　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）冷ボンレスハム 10　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）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5

19日（木）

毎月19日は食育の日

ごはん・牛乳／みそ汁／大豆の磯煮／☆焼鯖

栄養価：695　32.7　28

- 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 2.5
- 赤）冷豚肉 10　赤）大豆水煮 20
- 緑）にんじん 10　赤）冷うすあげ 2
- 赤）乾ひじき 1　黄）油 0.3
- 黄）砂糖 1.5　みりん 0.8
- しょうゆ 2　削りぶし
- 赤）冷さば 1切

20日（金）

春分の日

23日（月）

ごはん・牛乳／中華スープ／チャプチェ／ふりかけ

栄養価：618　23.2　23

- 赤）冷鶏肉 15　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）ちんげん菜 10　緑）土しょうが 0.2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30
- 赤）冷豆腐 20　赤）乾わかめ 0.3
- 黄）油 0.5　中華ブイヨン 2
- 淡口しょうゆ 4　塩 0.01
- こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 25　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
- ふりかけ(大豆) 1袋

6年生のみなさん
ご卒業
おめでとうございます

これからも体のことを考えて、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。
そして、元気に中学校生活を過ごしてくださいね。

SAKAI 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・・5日・12日

４月の給食は、4月13日（月）から始まります。
お楽しみに！

1年間の食生活を振り返ってみましょう。

全部できているかな？チェックをつけて確認してみよう！

- □ 食事の前に石けんできれいに手を洗う
- □ 食事のあいさつがきちんとできている
- □ 配ぜんがきちんとできる
- □ よくかんで食べている
- □ すき嫌いせず食べようと努力している
- □ 周りの人と楽しく食事をしている

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	661	25.3	28	314	78	2.4	2.9	231	0.37	0.50	19	2.31	3.6
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