

<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>	<p>火</p> <p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>水</p> <p>ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。</p>	<p>木</p>	<p>金</p> <p>1</p> <p>ごはん・牛乳 すまし汁 まぜたらちらし ☆さわらの風味焼 ひなあられ</p>
<p>栄養価</p> <p>614 24.3 22</p>	<p>おかずの内容(g)</p> <p>あか きんにく けつぎ ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>をつくる食べ物</p> <p>まねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>みどりからた ちよしょうとの (緑) 体の調子を整える食べ物</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</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:1.5日</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 小松菜 7 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 黄) ふ 2 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.01 だしこんぶ 0.2 けずりぶし 2</p> <p>緑) たけのこ水煮 8 緑) さきがきごぼう 10 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 5 赤) 高野豆腐 3 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 4 酢 4 しょうゆ 3.5 塩 0.2 料理酒 0.5 だしこんぶ けずりぶし</p> <p>赤) 冷さわら 1切 酢 2 淡口しょうゆ 0.2 黄) 油 0.5</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>	

<p>こんだて</p> <p>4</p> <p>ミニパン・揚げパン 牛乳 肉団子スープ 豚キムチ</p>	<p>5</p> <p>ごはん・牛乳 きつねうどん ☆小松菜サラダ ふりかけ</p>	<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 ちんげん菜と卵のスープ ドライカレー(米粉ルー)</p>	<p>7</p> <p>黒糖パン・牛乳 ミネストローネ ☆チキンのハーブ焼 フルーツゼリー</p>	<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆焼ししゃも</p>
<p>栄養価</p> <p>606 25.2 35</p>	<p>615 20.5 24</p>	<p>620 27.5 26</p>	<p>642 23.5 34</p>	<p>605 22.2 21</p>
<p>おかずの内容(g)</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷チキンボール 25 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しやうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) はくさい 20 緑) たら 3 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 緑) 冷白菜キムチ 15 緑) 切干大根 3 黄) 油 0.5 しょうゆ 1.5 塩 0.01</p>	<p>緑) 青ねぎ 2 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 15 黄) 冷うどん 50 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 2 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 緑) 土しやうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 2 黄) 米粉カレールー 2 トマトケチャップ 5 ナツメグ 0.05 カレー粉 0.2 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 15 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 15 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 片栗粉 0.8</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 緑) 土しやうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 高野豆腐 10 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 2 黄) 米粉カレールー 2 トマトケチャップ 5 ナツメグ 0.05 カレー粉 0.2 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 25 黄) レンズ豆(乾) 5 緑) キャベツ 10 緑) セロリ 3 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 トマトケチャップ 6 洋風パイオン 0.8 塩 0.3 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.05</p> <p>赤) 冷鶏肉 1切 バジル(乾) 0.1 黄) オリーブ油 2 塩 0.3 こしょう 0.01</p> <p>黄) フルーツゼリー 1個 (やさい)</p>	<p>緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 7 緑) にんじん 10 黄) さつまいも 30 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 つきこんにやく 10 緑) さきがきごぼう 20 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 一味唐辛子 0.01 ごま油 0.2 けずりぶし</p> <p>赤) 冷ししゃも 1匹</p>		

<p>こんだて</p> <p>11</p> <p>コッペパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆豆とひじきのサラダ いちごジャム</p>	<p>12</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 さばのごま煮</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 カレーライス(米粉ルー) チキンカツ ☆そえ野菜</p>	<p>14</p> <p>ミニミルクパン・牛乳 野菜スープ ウインナーのトマト煮 ☆抹茶ケーキ</p>	<p>15</p> <p>卒業式</p>
<p>栄養価</p> <p>672 24.3 25</p>	<p>641 27.2 28</p>	<p>691 24.0 24</p>	<p>630 21.1 37</p>	<p>卒業おめでとう</p>
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤) 冷ソルターベーコン 8 緑) 和種なほな 2 緑) エリンギ 8 緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 7 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 ポーンストック 2 黄) オリーブ油 2 塩 0.5 こしょう 0.03 一味唐辛子 0.04</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) ホールコーン缶 5 赤) 大豆水煮 8 緑) にんじん 7 緑) たまねぎ 1 緑) 冷むき枝豆 2 赤) 乾ひじき 0.4 黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.01</p> <p>黄) いちごジャム 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑) さきがきごぼう 5 緑) 青ねぎ 2 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3 けずりぶし 2</p> <p>赤) 冷さば(焼) 1切 緑) 土しやうが 0.3 黄) 砂糖 2 みりん 2.5 酢 0.5 しょうゆ 4 料理酒 1 黄) いり白ごま 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.1 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 緑) フルーンビュレ 4 黄) 油 1 洋風パイオン 1 2 黄) 米粉カレールー 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷チキンカツ 1個 黄) 油 4</p> <p>緑) キャベツ 30 洋風パイオン 0.2 黄) 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 30 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) ビーマン 2 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 25 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 2 黄) 砂糖 0.01</p> <p>黄) 小麦粉 12 黄) 米粉 3 ベーキングパウダー 0.4 黄) 砂糖 9 赤) 牛乳 12 抹茶 0.2 黄) 油 3</p>	

<p>こんだて</p> <p>18</p> <p>ごはん・牛乳 すき焼き風煮 あじフライ</p>	<p>19</p> <p>コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆マカロニグラタン チョコレートクリーム</p>	<p>20</p> <p>ごはん・牛乳 わかめとうずら卵のスープ まぜたらチャーハン ☆焼シューマイ</p>	<p>1年間の給食を ふりかえろう</p> <p>学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。</p>	<p>来年度の給食は、 4月11日(木) からの予定です。</p>
<p>栄養価</p> <p>660 26.8 25</p>	<p>699 24.3 32</p>	<p>607 23.3 25</p>	<p>607 23.3 25</p>	<p>毎月19日は 食育の日</p>
<p>おかずの内容(g)</p> <p>赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 20 緑) はくさい 50 緑) 白ねぎ 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 赤) 冷焼豆腐 20 黄) すき焼きふ 1 黄) 油 1 黄) 砂糖 3.5 みりん 1 しょうゆ 6</p> <p>赤) 冷あじフライ 1個 黄) 油 5</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ウインナー 10 緑) クリームコーン缶 42 緑) たまねぎ 15 黄) マカロニ 8 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 1 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷焼豚 10 緑) 白ねぎ 3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 オイスターソース 0.5 しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 1 緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 乾わかめ 0.3 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	

☆...オープン献立

### 6年生リクエスト献立集計結果

中区13校の6年生を対象に「もう一度食べたい献立」についてのアンケートをとりました。結果をまとめ、上位の献立を1月～3月の献立に取り入れています。みなさんの好きな献立は入っているでしょうか？

	煮もの	オープン	揚げ物	シチュー	麺	ごはん	デザート
1位	春雨の炒め煮	タンドリーチキンポテト	揚げパン	カレーシチュー(カレーライス)	とんこつラーメン	ドライカレー	カップケーキ
2位	肉じゃが	焼ギョーザ焼シューマイ	揚げギョーザ	ポタージュ	カレーうどん	豚丼	フルーツゼリー
3位	豚キムチ	一口焼き鳥	かき揚げ	ポークシチュー(ハヤシライス)	きつねうどん	セルフかやくごはん	みたらしだんご

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	639	24.2	28	311	75	1.9	2.7	212	0.40	0.50	30	2.24	3.5
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