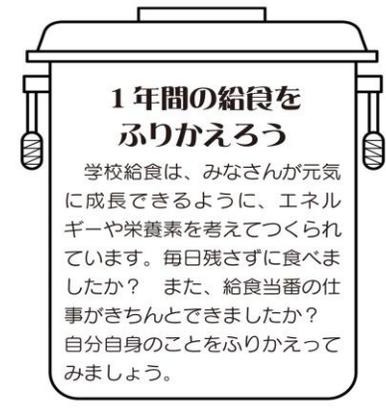


月		火		水		木		金							
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		 <p>ひなまつり</p> <p>3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳(じょうし)の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。</p>				ごはん・牛乳 すまし汁 まぜたらちらずし ☆さわらの風味焼 ひなあられ							
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比				614	24.3	22					
おかずの内容(g)	(赤) あかきんく けつえき ほね は 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 (黄) ねつ ちから 熱や力のもとになる 食べ物 (緑) みどりからた ちようしよとの 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	 <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。 ・小松菜:1.5日</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 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 赤) 冷さわら 1切 酢 2 淡口しょうゆ 0.2 黄) 油 0.5 黄) ひなあられ 1袋							
こんだて	4	ミニパン・揚げパン 牛乳 肉団子スープ 豚キムチ	5	ごはん・牛乳 きつねうどん ☆小松菜サラダ ふりかけ	6	ごはん・牛乳 ちんげん菜と卵のスープ ドライカレー(米粉ルウ)	7	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	8	ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆焼ししゃも					
栄養価	606	25.2	35	615	20.5	24	620	27.5	26	642	23.5	34	605	22.2	21
おかずの内容(g)	黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷チキンボール 25 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 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 こしよ 0.02 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	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 赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 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) 米粉カレールウ 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 こしよ 0.02 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 1 赤) 鶏卵 15 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしよ 0.02 黄) 片栗粉 0.8 赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 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) 米粉カレールウ 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 こしよ 0.02 赤) 冷豚肉 1切 バジル(乾) 0.1 黄) オリーブ油 2 塩 0.3 こしよ 0.01 黄) フルーツゼリー 1個 (やさい)		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 白) 白みそ 4 けずりぶし 2 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 黄) ごま油 0.2 けずりぶし 赤) 冷ししゃも 1匹											
こんだて	11	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	12	ごはん・牛乳 豚汁 さばのごま煮	13	ごはん・牛乳 カレーライス(米粉ルウ) チキンカツ ☆そえ野菜	14	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	15	卒業式					
栄養価	672	24.3	25	641	27.2	28	691	24.0	24	630	21.1	37	卒業おめでとう		
おかずの内容(g)	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 こしよ 0.03 一味唐辛子 0.04 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 黄) いちごジャム 1袋	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 20 緑) にんじん 10 黄) 大根 40 2 緑) たまねぎ 15 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3 けずりぶし 2 赤) 冷さば(焼) 1切 緑) 土しよが 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 		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) 米粉カレールウ 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしよ 0.02 赤) 冷チキンカツ 1個 黄) 油 4 緑) キャベツ 30 洋風パイオン 0.2 黄) 油 0.3 塩 0.1 こしよ 0.01 赤) 冷鶏肉 10 緑) キヤベツ 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 こしよ 0.02 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 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											
こんだて	18	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 あじフライ	19	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	20	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>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>				来年度の給食は、 4月11日(木) からの予定です。				
栄養価	660	26.8	25	699	24.3	32	607	23.3	25						
おかずの内容(g)	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 赤) 冷あじフライ 1個 黄) 油 5	赤) 冷豚肉 20 緑) キヤベツ 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 こしよ 0.02 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 こしよ 0.02 黄) チョコレートクリーム 1袋		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 こしよ 0.02 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 こしよ 0.02 赤) 冷シューマイ 2個		毎月19日は 食育の日									

☆...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	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