

こんだて えいよう三色	火 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	水 ひなまつり	木	金 堺のめぐみ
おかずの内容(g)	献立表について ・単位はg(グラム)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。 ・☆はオープン献立です。	ひなまつりは桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも 言います。ひなまつりにはひな人形や桃の花を飾り、ひし餅 や甘酒をお供えてお祝いをする習慣があります。 給食では3月3日(月)に ひなまつり献立を実施します。		堺産農産物『堺のめぐみ』 を使用する予定です。 小松菜・・・10日 白菜・・・5日 大根・・・6日、10日、21日 キャベツ・・・11日、14日

3 ごはん・牛乳 かきたま汁 まぜたらちらずし ひなあられ	4 ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン 中華風肉じゃが	5 ごはん・牛乳 とんこつラーメン ひじきの洋風煮	6 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆さばの香味ソースかけ きんぴらごぼろ	7 コッペパン・牛乳 にんじんの豆乳ポタージュ ☆照り焼き ハンバーグ
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

10 ごはん・牛乳 さつまい ひきなもち	12 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆さわらのかば焼風 切干大根の煮物	13 ごはん(増量)・牛乳 ポークカレーライス ☆さつぱりサラダ フルーツゼリー	14 コッペパン・牛乳 チキンクロス ☆ビザポテト
おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

17 ごはん・牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン	18 卒業式	19 黒糖パン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ビーンズサラダ	21 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆鮭の塩こうじ焼 大豆の磯煮
おかずの内容(g)	6年生のみなさん 卒業おめでとうございます。 中学生になっても栄養バランス の良い食事を心がけて、元氣 に過ごしてくださいね。	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

くるで、万博!	1年間をふりかえろう	来年度、 4月の給食は、 4月11日(金)から 始まる予定です。 お楽しみに。
4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	給食は、みなさんが元氣に成長できるように考えて つくられています。 毎日、残さず食べましたか? また給食当番の仕事はきちんと 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。	

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	603	16.2	29	300	78	2.5	2.5	221	0.36	0.46	20	2.29	5.1
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています