



月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色		堺のめぐみ	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	
おかずの内容 (g)	<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>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 		<p>1年間をふりかえろう</p> <p>給食は、みなさんが元気に成長できるように考えてつくられています。</p> <p>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。</p> 	
★予定献立は内容を一部変更する場合があります				

こんだて	3	4	5	6	7
栄養価	643	613	617	605	608
おかずの内容 (g)	<p>21.5 32</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)にんにく 0.2 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 30 緑)トマトピューレ 10 黄)油 0.5 黄)パルメザンチーズ 8 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>5 緑)キャベツ 30 緑)小松菜 5 緑)にんにく 5 淡口しょうゆ 0.3 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>卒業お祝い献立</p> <p>緑)いちご 10 赤)牛乳 12 黄)油 3 黄)小麦粉 15 ベーキングパウダー 0.5 黄)砂糖 8</p>	<p>25.2 27</p> <p>緑)えのき茸 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷豆腐 2 赤)白みそ 0.3 赤)赤みそ 6 白)白みそ 4 削りぶし(だし用)</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)にんにく 10 緑)切干大根 7 黄)油 0.3 黄)砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 3 料理酒 1</p> <p>削りぶし(だし用)</p> <p>赤)冷鶏肉 50 緑)白ねぎ 10 赤)砂糖 1 みりん 3 しょうゆ 2 料理酒 0.5 黄)片栗粉 0.3</p>	<p>21.7 23</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 15 緑)たけのこ水煮 5 緑)小松菜 20 緑)にんにく 0.3 緑)土しよが 1 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 2 緑)干しいたけ 0.3 黄)冷中華類 45 黄)油 0.5 黄)あたりごま 2 豆板醤 0.2 中華ブイヨン 1.5 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 1 赤)赤みそ 10 料理酒 0.5 塩 0.01 こしょう 0.01</p> <p>赤)冷ギョーザ 2個</p>	<p>25.1 38</p> <p>万博献立 オーストラリア</p> <p>コッペパン・牛乳 豆とハムのスープ チキンパルミジャーノ</p> <p>赤)冷ポンスレスハム 10 黄)白しんげん豆水煮 10 緑)キャベツ 15 緑)セロリ 1 緑)にんにく 0.3 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷チキンカツ 1個 黄)油 1</p> <p>緑)皮むきトマト缶 10 洋風ブイヨン 0.2 トマトケチャップ 0.5 赤)パルメザンチーズ 0.7 塩 0.02 こしょう 0.01</p>	<p>23.5 22</p> <p>ごはん・牛乳 トック 豚キムチ フルーツゼリー</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 黄)トック 20 中華ブイヨン 1 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 25 緑)はくさい 30 緑)にんにく 3 緑)にんにく 0.2 緑)たまねぎ 10 緑)冷白菜キムチ 1.5 黄)油 0.3 しょうゆ 1.5 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>黄)フルーツゼリー(凍縮みかん) 1個</p>

こんだて	10	11	12	13	14
栄養価	608	581	694	590	580
おかずの内容 (g)	<p>24.5 35</p> <p>赤)冷豚肉 10 赤)うずら卵缶 20 緑)大阪しそ菜 10 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 20 緑)緑豆春雨 8 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 黄)ごま油 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷チキンボール 45 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.3 黄)砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 3 黄)片栗粉 0.5</p> <p>卵</p>	<p>23.8 21</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんにく 10 赤)焼かまぼこ 5 赤)冷うすあげ 5 緑)干しいたけ 0.3 黄)冷うどん 60 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし(だし用) 2</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 20 緑)ホールコーン缶 10 緑)土しよが 0.1 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 30 赤)冷もずく 10 黄)油 0.3 淡口しょうゆ 4 黄)砂糖 1.5 みりん 1 料理酒 1 黄)片栗粉 0.2</p>	<p>21.1 25</p> <p>ごはん(増量)・牛乳 チキンカレーライス(米粉ルウ) ミンチカツ フルーツコンポート</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)にんにく 0.3 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 5 黄)じゃがいも 40 黄)油 1 トック 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)冷ミンチカツ 1個 黄)油 4</p> <p>緑)黄桃缶 20 緑)ハイン 15 黄)砂糖 2</p>	<p>24.6 36</p> <p>コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆鮭とホトトギスのマヨネーズ風味焼き いちごジャム</p> <p>赤)冷鶏肉 30 緑)きぬさや 2 緑)キャベツ 10 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 20 洋風ブイヨン 1 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷鮭 30 黄)じゃがいも 45 黄)マヨネーズ 8 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>黄)いちごジャム 1袋</p>	<p>23.6 20</p> <p>ごはん・牛乳 かきたま汁 筑前煮 ☆焼きそば</p> <p>赤)冷豚肉 25 糸こんにゃく 20 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 黄)油 0.5 黄)砂糖 3 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし(だし用) 0.5</p> <p>赤)ささみフレーク 10 緑)ホールコーン缶 5 緑)キャベツ 20 緑)にんにく 5 赤)冷豆腐 20</p> <p>黄)あたりごま 1 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄)いりすり白ごま 0.5</p> <p>赤)のりの佃煮 1袋</p>

こんだて	17	18	19	20	21
栄養価	624	卒業式		春分の日	
おかずの内容 (g)	<p>21.9 30</p> <p>赤)冷ベーコン 5 赤)冷ウインナー 10 緑)ピーマン 3 緑)にんにく 0.2 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.5 洋風ブイヨン 1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 7 緑)ホールコーン缶 5 緑)キャベツ 20 緑)にんにく 10 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄)ごま油 0.3</p>	<p>6年生的みなさん 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>来年度の給食は 4月11日(金) から始まります。</p> 	
こんだて	17	18	19	20	21
栄養価	624	612	612	577	
おかずの内容 (g)	<p>21.9 30</p> <p>赤)冷ベーコン 5 赤)冷ウインナー 10 緑)ピーマン 3 緑)にんにく 0.2 緑)にんにく 10 緑)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.5 洋風ブイヨン 1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 7 緑)ホールコーン缶 5 緑)キャベツ 20 緑)にんにく 10 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄)ごま油 0.3</p>	<p>23.0 29</p> <p>緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 30 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 6 赤)白みそ 4 削りぶし(だし用) 2</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)小松菜 15 緑)にんにく 10 赤)乾ひじき 2.0 黄)油 0.3 黄)砂糖 1 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 2 削りぶし(だし用)</p> <p>緑)土しよが 0.5 赤)冷厚揚げ(具入) 40 黄)砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 2</p>	<p>27.4 28</p> <p>緑)青ねぎ 2 緑)えのき茸 5 緑)にんにく 10 赤)焼かまぼこ 10 赤)鶏卵 25 淡口しょうゆ 4 削りぶし(だし用) 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)たけのこ水煮 10 こんにゃく 15 緑)洗いごぼう 10 緑)にんにく 10 黄)油 0.3 黄)砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 2.5 削りぶし(だし用)</p> <p>赤)冷さば 1切</p>		

くるで、万博!

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方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。

【オーストラリアの食文化について】

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。

リクエスト給食献立アンケート

3月も卒業生対象の『リクエスト給食献立アンケート』結果上位のメニューを献立にとり入れています。みなさんの好きな献立は入っているでしょうか？

順位	カレー	汁物	麺料理	煮物	オープン料理	デザート
1位	カレーライス	トック	みそラーメン	豚キムチ	揚げパン	チョコチップケーキ
2位	ハヤシライス	豚汁	カレーうどん	肉じゃが	焼ギョーザ	いちごケーキ
3位	ポトフ	ワンタン	かやくうどん	春雨の炒め煮	やきとり	フルーツゼリー

←このマークが付いている日はアンケート上位の献立の日です。お楽しみに!

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	612	15.5	28	312	76	2.9	2.6	219	0.36	0.47	24	2.20	4.9
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