

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</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>ひなまつり</p>		<p>ひなまつり 1 献立</p>
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	<p>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。</p> <p>給食では3月1日にひなまつり献立を実施します。</p>		<p>579 25.3 23</p>
<p>おかずの内容(g)</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>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>ごはん・牛乳 すまし汁 セルフちらしずし ☆鮭の塩こうじ焼 ひなあられ</p> <p>579 25.3 23</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 和種なほな 3 緑) えのき茸 5 緑) 大根 20 緑) にんじん 10 黄) ふ 1 淡口しょうゆ 3 塩 0.01 だし昆布 0.5 削りぶし 4 緑) さがきごぼう 10 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 5 赤) 高野豆腐 3 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 4 酢 4 しょうゆ 3.5 料理酒 0.5 塩 0.1 だし昆布 削りぶし</p> <p>赤) 冷鮭 1 塩こうじ 1 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 1 黄) ひなあられ 1</p>

<p>こんだて</p> <p>4</p> <p>ごはん・牛乳 きつねうどん ☆いそのサラダ 小魚の佃煮</p>	<p>5</p> <p>コッペパン・牛乳 卵スープ ☆タンダーリーチキンポテト いちごジャム</p>	<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 中華スープ 麻婆豆腐 ☆焼シューマイ</p>	<p>7</p> <p>黒糖パン・牛乳 クリームスープ (米粉ろ) あじフライ</p>	<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 ☆お好み焼 中濃ソース ふりかけ</p>
<p>栄養価</p> <p>593 22.9 24</p>	<p>584 27.0 33</p>	<p>614 26.2 25</p>	<p>616 23.4 39</p>	<p>590 21.2 24</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 20 緑) カム(大豆製) 4 カレー粉 0.3 赤) トマトチャップ 3 ウスターソース 1.5 緑) しょうゆ 1 塩 0.1 黄) いちごジャム 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) 白ねぎ 2 緑) にんにく 0.1 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 赤) 冷豆腐 55 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華ピヨ 0.5 赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 黄) 片栗粉 0.5 赤) 冷シューマイ 2個</p>	<p>赤) 冷ペーコン 10 緑) クラムコーン缶 10 緑) バセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 黄) じゃがいも 35 赤) 牛乳 20 黄) 小麦粉(中細) 5 洋風ピヨ 1 黄) 油 0.5 塩 0.01 しょうゆ 0.02</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) さがきごぼう 5 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 15 緑) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 3 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷ペーコン 5 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 赤) 焼くわ 5 黄) お好み焼き粉 15 黄) 天かす 1 赤) 粉かつお 0.1 黄) 油 0.5</p> <p>ソース(クラス1本) 5</p> <p>ふりかけ(のりっこ) 1袋</p>

<p>こんだて</p> <p>11</p> <p>ごはん・牛乳 おちやん汁 ☆さばのごまみそ焼 みたらしだんご</p>	<p>12</p> <p>コッペパン・牛乳 野菜スープ ウィナーとキャベツのソテー ☆チョコチップケーキ</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 とんこつラーメン ☆一口焼きとり 味付のり</p>	<p>14</p> <p>黒糖パン・牛乳 スープ煮 ☆ハンバーグ野菜ソース</p>	<p>卒業祝い 15 献立</p> <p>ごはん(増量)・牛乳 ポークカレーライス チキンカツ キャベツのソテー</p>
<p>栄養価</p> <p>656 27.0 25</p>	<p>621 21.6 33</p>	<p>625 26.2 26</p>	<p>588 25.7 33</p>	<p>690 23.7 28</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 大根しり菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) マカロニ 5 洋風ピヨ 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷ウイナー 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.01 しょうゆ 0.01</p> <p>黄) 小麦粉 15 ベーキングパウダー 0.5 赤) 牛乳 11 黄) チョコチップ 2 黄) 油 4 純ココア 0.4 黄) 砂糖 8</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ほくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 0.1 緑) 土しょうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 1 白湯スープ 5.5 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 しょうゆ 0.03</p> <p>赤) 冷鶏肉 50 緑) 白ねぎ 10 塩 0.1 黄) 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>赤) 味付のり 1袋</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 油 1 黄) じゃがいも 1 洋風ピヨ 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷チキンカツ 1個 黄) 油 3.5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 トマトチャップ 7 ウスターソース 1 黄) 片栗粉 0.3 黄) 砂糖 0.3 黄) 油 0.5 塩 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 黄) トマトチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷チキンカツ 1個 黄) 油 3.5 黄) キャベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 油 0.2 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.01 しょうゆ 0.01</p> <p>おめでとう</p>

<p>こんだて</p> <p>18 卒業式</p> <p>6年生のみなさん 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>19</p> <p>コッペパン・牛乳 トマトソースパゲティ ☆ツナサラダ</p>	<p>21</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 肉じゃが ☆さわらの利休焼</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...8、21日 大根しり菜...12日 大根...1、11日 キャベツ...4、12日</p>
<p>栄養価</p> <p>620 23.3 29</p>	<p>620 23.3 29</p>	<p>573 24.4 24</p>	<p>573 24.4 24</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>赤) 冷ペーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 35 緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 ポン酢ソース 2 黄) 油 0.5 ウスターソース 3 トマトチャップ 8 黄) 砂糖 0.1 しょうゆ 0.2 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5 酢 1 しょうゆ 1.2 黄) 油 1 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 25 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) 三度豆 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 40 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 3 削りぶし</p> <p>赤) 冷さわら 1 しょうゆ 0.5 料理酒 1 みりん 1 黄) あたりごま 0.5 黄) いり白ごま 0.1</p>	

～旬の食べもの～

日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。

三つ葉は、名前の通り、葉が三つに分かれている野菜です。香りが豊かな野菜で、彩りとしても使用され、お吸い物や茶わん蒸しなどの料理に用いられます。自然薯(じねんじょ)や落(ふき)、山葵(わさび)と同じ日本生まれの野菜です。

【みつば】

今年度は「旬の食べもの」をテーマに、毎月紹介をしました。お家でも旬の食べ物を食べて、季節を感じてくださいね。

もう一度食べたい ↑
メニューのマーク

1年間をふりかえろう

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。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てみましょう。

令和6年度は
4月11日(木)
給食開始です

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 (μgRAE)	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	611	24.5	28	306	78	2.8	2.6	200	0.33	0.47	19	2.16	4.6
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	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