

月	火	水	木	金	土
☆給食・間食は行事などの都合により、献立日が変更になる場合があります。			今月の外国料理は「ベトナム」(28日)です！		
数字は給食のみの栄養価です。			大阪・関西万博の開催に合わせて、昨年度から、毎月1か国、万博に参加している国の料理が登場する「万博給食」を実施してきました。万博は終了しましたが、今年度は3月まで、引き続き外国料理の日を作るので、楽しんでください。		
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			バインミーはベトナムのサンドイッチです。 なますを挟むことで、シャキシャキとした食感とさっぱりした味わいが楽しめます。		
5 ごはん 豚肉のカレー風味煮 マカロニサラダ みそ汁	6 ごはん 煮魚 高野豆腐の含め煮 かぶのみそ汁 フルーツ	7 ごはん 豚肉とにらの炒め物 切干大根の煮なます そうめん入りすまし汁	8 ごはんと味付のり 鶏肉の旨煮 小松菜の炒め物 みそ汁	9 ハヤシライス キャベツの洋風煮 ヨーグルト	10 和風スパゲティ すまし汁
376 ○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ○マカロニ 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○みかん	385 ○精白米 ○本さわら 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○かぶ(葉付き) にんじん 昆布 削り節 ○みかん	320 ○精白米 ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○切干大根 金時人参 ○そうめん 白菜 しめじ ねぎ 昆布 削り節 ○みかん	310 ○精白米 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○小松菜 玉葱 にんじん ○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○ヨーグルト	498 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリー チーズ 小麦粉 りんご トマトピューレ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ 玉葱 にんじん ○ヨーグルト	268 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 小松菜 細のり ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節
～お知らせ～ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりの日は お茶になります。			ロッククッキー		
			13 トントン丼 みそ汁 フルーツ	14 パン マカロニグラタン キャベツとコーンの洋風煮 スープ	15 大根ごはん 鮭のゆうあん焼き ブロッコリーの煮浸し みそ汁
			322 ○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○大根 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご	352 ○ロールパン ○マカロニ 鶏肉 玉葱 にんじん パセリ ○牛乳 フルーツ ○キャベツ 玉葱 にんじん カーネルコーン ○えのき茸 干しわかめ ねぎ 鶏がら	322 ○精白米 大根 にんじん うすあげ ○鮭 ゆず ○ブロッコリー にんじん ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節
			人参ケーキ		
			19 ごはん ポークチャップ 堺産キャベツとツナの煮物 みそ汁 フルーツ 食育の日	20 ごはん 鶏のからあげ 大豆の磯煮 水菜のすまし汁	21 ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の土佐煮 かき卵汁
			353 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ケチャップ 片栗粉 ○キャベツ(堺産) 玉葱 にんじん ツナ缶(水煮) ○にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○みかん	367 ○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ひじき 大豆(ゆで) にんじん 三度豆 ○切麩 えのき茸 水菜 昆布 削り節	348 ○精白米 ○本さわら ○ほうれん草 白菜 にんじん 花かつお ○卵 しめじ にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○えのき茸 水菜 昆布 削り節
			マフィン		
			26 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め 春雨の煮物 みそ汁	27 ごはん すき焼き風煮 みそ汁 フルーツ	28 バインミー (ホットドックパン グリルチキン 炒めなます) スープ
			304 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○大根 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○りんご	372 ○精白米 ○牛肉 白菜 玉葱 白ねぎ にんじん 生しいたけ 糸こんにゃく 切麩 ○もやし 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご	273 ○ホットドックパン ○鶏肉 ○大根 にんじん ハム ○えのき茸 にんじん カーネルコーン ねぎ 鶏がら
			スイートポテト		
			29 中華風炊き込みごはん 焼魚 春菊の煮浸し みそ汁	30 かやくうどん 白菜とうすあげの煮物 フルーツ	31 大豆とひじきのそぼろ丼 すまし汁
			361 ○精白米 ○もち米 豚肉 たけのこ(水煮) にんじん 乾しいたけ ごま油 ○春菊 キャベツ にんじん ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節	291 ○うどん 鶏肉 かまぼこ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○白菜 にんじん うすあげ ○みかん	289 ○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ひきわり) ひじき 玉葱 にんじん 土生姜 にんにく 片栗粉 ○切麩 にんじん みつば 昆布 削り節
			ジャム入り蒸しパン		
			29 わかめおにぎり	30 ミルクもち	31 サックリチーズスティック
			わかめおにぎり		
			ミルクもち		
			サックリチーズスティック		

～お知らせ～
鉄強化のメニュー
「大豆とひじきのそぼろ丼」
31日(土)

