

月	火	水	木	金	土
2 ごはんと味付のり 豚肉とエリンギの炒め物 小松菜のじゃこ煮 みそ汁	3 ごはん 煮魚 大豆煮 みそ汁 フルーツ	4 パン ミラノ風チキン ほうれん草と豚のソテー かぶのスープ	5 小松菜鮭ふりかけごはん 豚肉と玉葱の煮物 野菜の塩こうじ炒め みそ汁	6 ハヤシライス 花野菜サラダ ヨーグルト	7 水菜とツナの和風スパゲティ すまし汁
307 18.2 3.5	383 21.7 8.4	320 19.5 12.4	358 21.0 7.0	548 18.5 19.2	263 15.0 8.4
○精白米 味付のり ○豚肉 玉葱 エリンギ 土生姜 ○小松菜 白菜 にんじん ちりめんじゃこ ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節	○精白米 ○本さわら 土生姜 ○大豆(ゆで) にんじん 角切昆布 三度豆 ○えのき茸 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○デコポン	○ロールパン ○鶏肉 パン粉 粉チーズ バセリ ○ほうれん草 玉葱 にんじん ハム ○かぶ(葉付き) もやし しめじ 鶏がら	○精白米 小松菜 鮭 うすあげ 白ごま ○豚肉 玉葱 ジャガイモ にんじん ピーマン ○キヤッペ 塩こうじ(液体) ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	○精白米 豚肉 玉葱 ジャガイモ 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 ○プロッコリー カリフラワー マヨドレ ○ヨーグルト	○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 水菜 糸のり ○鶏肉 にんじん ねぎ 昆布 削り節
ふのラスク(バター風味)	フライドポテト	ケチャップライス	りんご蒸しパン	クレープ(ホイップ)	
9 牛丼 みそ汁 フルーツ	10 ごはん さばの利休焼き 白菜の土佐煮 みそ汁	～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。 	12 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 高野豆腐の含め煮 すまし汁	13 ごはん 豚肉とにらの炒め物 ひじき煮 のっつい汁 フルーツ	14 きつねうどん じゃが芋と鶏肉の煮物
366 13.7 7.7	378 21.1 11.7	311 19.0 5.1	322 16.9 3.2	296 16.7 6.8	
○精白米 牛肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ 昆布 ○じゃがいも 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○りんご	○精白米 ○さば 白ごま ○白菜 ほうれん草 にんじん 花かつお ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節	○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○ゆば 白菜 ねぎ 昆布 削り節	○精白米 ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○ひじき にんじん ちくわ ○里芋 にんじん しめじ ねぎ 昆布 削り節 片栗粉 ○デコポン	○うどん すしあげ 干ししいたけ にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 にんじん	
スノーボール	ピザまん			マーラーカオ	
16 ごはん 豚肉と小松菜の煮物 切干大根煮 みそ汁	17 麦ごはんと味付のり 鮭の照焼き 春菊のごま風味煮 みそ汁	18 パン 鶏肉のケチャップソース煮 ポテトサラダ スープ	19 ごはん 豚肉の生姜炒め 堺産大根と厚揚げの煮物 そうめん入りみそ汁 フルーツ 	20 ごはん 鶏のからあげ チンゲン菜の炒め物 かき卵汁 	21 ほうれん草と ベーコンのクリームパスタ かぶのすまし汁
305 17.6 2.4	340 21.9 5.7	331 16.8 13.7	368 19.5 5.7	371 18.1 8.2	289 16.1 9.1
○精白米 ○豚肉 小松菜 ○切干し大根 にんじん 平天 ○玉葱 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節	○精白米 麦 味付のり ○鮭 土生姜 ○春菊 白菜 にんじん 白ごま ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節	○ロールパン ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○じゃがいも 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○キャベツ にんじん バセリ 鶏がら	○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○大根(堺産) にんじん 三度豆 厚揚げ ○そうめん 白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○いよかん	○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○チンゲン菜 玉葱 カーネルコーン ○卵 えのき茸 にんじん みつば 昆布 削り節 片栗粉	○スパゲティ ベーコン 玉葱 にんじん しめじ ほうれん草 小麦粉 牛乳 ○鶏肉 かぶ(葉付き) 昆布 削り節
アップルトースト	パンケーキ	焼きおにぎり	みたらしミルクもち	豆乳ケーキ	
～お知らせ～ 鉄強化のメニュー 「大豆入りビビンバ風丼」 25日(水) 	24 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め 春雨の煮物 みそ汁 323 14.4 3.7	25 大豆入りビビンバ風丼 水菜のすまし汁 フルーツ 	26 炊き込みごはん 焼魚 白菜の甘酢煮 すまし汁 320 16.3 4.9	27 チキンカレーライス チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト 354 20.0 12.2	28 しょうゆ焼きそば みそ汁 489 16.2 13.6
○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 ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節	○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ひきわり) 土生姜 片栗粉 チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○切れんじ しめじ 水菜 昆布 削り節 ○いよかん	○精白米 ひじき うすあげ にんじん ○さば ○白菜 きゅうり にんじん ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節	○精白米 鶏肉 玉葱 ジャガイモ にんじん 小麦粉 カレー粉 りんご にんにく チーズ ケチャップ 鶏がら ○チンゲン菜 玉葱 カーネルコーン にんじん ○ヨーグルト	○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし にんじん にら ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節	263 17.3 4.5
ココアちんすこう			お好み焼き	フルーツ蒸しパン	
☆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「マーラーカオ」(13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)			マーラーカオは中国で食べられている蒸しカステラです。		
			しょうゆと砂糖が入ることで香ばしく、甘く優しい味わいとなります。		