

月	火	水	木	金
こんだて えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	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ってみましょう。		堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・3・5・19日 キャベツ・・・3・13・17日 おおさかしるな・・・10日 白菜・・・7日
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	1年間をふりかえろう		
おかずの内容(g)	献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。			
★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	コッペパン・牛乳 ポークチシュー(米粉ルウ) 野菜ソテー いちごケーキ	4	ごはん・牛乳 みそ汁 切干大根の炒め煮 ★一口焼きとり	5	ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆焼ギョーザ のりの佃煮	6	万博献立 オーストラリア	7	ごはん・牛乳 豚キムチ フルーツゼリー					
栄養価	826 27.2 31	800 33.9 27	826 28.0 23	752 30.9 36	776 31.7 21									
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 22.5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 45 黄) じゃがいも 45 緑) トマトピューレ 13 黄) 油 0.65 黄) ウスターソース 10.4 トマトケチャップ 6.5 黄) 塩 0.13	赤) 冷豚肉 7.5 緑) にんじん 15 緑) 切干大根 10.5 黄) 油 0.39 黄) 砂糖 1.3 白) みりん 2.6 しょうゆ 3.9 料理酒 1.3 削りふし(だし用)	赤) 冷豚肉(挽肉) 19.5 緑) たけのこ水煮 6.5 赤) 小松菜 26 緑) にんにく 0.39 緑) 土しよが 1.3 緑) にんじん 13 緑) たまねぎ 26 緑) 干しいたけ 0.39 黄) 中華フイオン 58.5 黄) 油 0.65 黄) あたりごま 2.6 豆板醤 0.26 中華フイオン 1.95 黄) 砂糖 0.65 しょうゆ 1.3 赤) 赤みそ 13 料理酒 0.65 黄) 塩 0.01 こしよ	赤) 冷豚肉 16 黄) 白いんげん豆水煮 16 緑) キャベツ 24 緑) セロリ 1.6 緑) にんにく 0.48 緑) にんじん 16 緑) たまねぎ 32 黄) 油 0.65 洋風フイオン 1.3 淡口しょうゆ 5.2 塩 0.13 黄) 塩 0.03	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 鶏卵 30 黄) トック 30 中華フイオン 1.3 黄) 油 0.65 淡口しょうゆ 4.55 塩 0.13 こしよ	赤) 冷豚肉 48 緑) はくさい 48 緑) にら 4.8 緑) にんにく 0.32 緑) たまねぎ 16 緑) 冷白菜キムチ 24 黄) 油 0.45 黄) 塩 2.25 こしよ 0.03	赤) 冷豚肉 16 黄) 油 0.65 緑) 皮むきトマト 13 洋風フイオン 0.91 トマトケチャップ 0.65 赤) ハルメザンチーズ 0.01 塩 0.03 黄) 塩 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.65 洋風フイオン 1.3 黄) 塩 0.07 淡口しょうゆ 4.55 こしよ						
卒業お祝い献立					卒業お祝い献立									
赤) 冷豚肉 80 緑) 白ねぎ 16 黄) 牛乳 1.5 赤) みりん 4.5 しょうゆ 3 料理酒 0.75 黄) 片栗粉 0.45					赤) 冷ギョーザ 4個 赤) のりの佃煮 1袋					赤) 冷豚肉 15 緑) きぬぎさや 3 緑) キャベツ 45 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 洋風フイオン 1.3 黄) 油 0.65 淡口しょうゆ 4.55 塩 0.07 黄) 塩 0.03				

こんだて 10	ココアパン・牛乳 うずら卵入り春雨スープ 肉団子の甘酢煮	11	ごはん・牛乳 かやくうどん もずく丼 小魚の佃煮	12	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	13	コッペパン・牛乳 春野菜スープ ☆鮭とポテのマヨネーズ風味焼き いちごジャム	14	中学校卒業式					
栄養価	819 32.8 34	746 31.5 19	874 25.8 23	768 32.9 36										
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉(もも) 15 赤) うずら卵缶 30 緑) 大根しる菜 15 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄) 緑豆春雨 12 黄) 油 0.65 中華フイオン 1.3 淡口しょうゆ 5.2 黄) ごま油 0.26 塩 0.13 黄) 塩 0.03	赤) 冷豚肉 19.5 緑) たけのこ水煮 13 赤) 冷うすあげ 2.6 緑) にんじん 13 赤) 焼かまぼこ 6.5 赤) 冷うすあげ 6.5 緑) 干しいたけ 0.39 黄) 冷うどん 78 みりん 1.3 淡口しょうゆ 5.85 削りふし(だし用) 2	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.45 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 75 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1.3 ウスターソース 1.3 トマトケチャップ 2.6 塩 0.01 黄) 塩 0.01	赤) 冷豚肉 48 黄) じゃがいも 72 黄) 塩 0.03 黄) 塩 0.07	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 0.45 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 75 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1.3 ウスターソース 1.3 トマトケチャップ 2.6 塩 0.01 黄) 塩 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) きぬぎさや 3 緑) キャベツ 45 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 洋風フイオン 1.3 黄) 油 0.65 淡口しょうゆ 4.55 塩 0.07 黄) 塩 0.03	赤) 冷豚肉 15 緑) きぬぎさや 3 緑) キャベツ 45 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 洋風フイオン 1.3 黄) 油 0.65 淡口しょうゆ 4.55 塩 0.07 黄) 塩 0.03	卒業お祝い献立						
卒業お祝い献立					卒業お祝い献立									
赤) 冷豚肉 30 緑) ホールコーン缶 15 緑) 土しよが 0.15 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 45 赤) 冷もずく 15 黄) 油 0.39 淡口しょうゆ 5.2 黄) 砂糖 1.95 白) みりん 1.3 料理酒 1.3 黄) 片栗粉 0.26					赤) 冷ミンチカツ 1個 黄) 油 5 黄) 砂糖 2.6					赤) 冷豚肉 15 緑) じゃがいも 72 黄) 塩 0.03 黄) 塩 0.07				

こんだて 17	黒糖パン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ★ホットサラダ	18	小学校卒業式	19	ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜とひじきの炒め煮 ★厚揚げのしょうが焼き	20	春分の日	21	ごはん・牛乳 かきたま汁 筑前煮 ★焼きそば					
栄養価	827 28.5 29			789 29.8 29				757 38.0 29						
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 7.5 赤) 冷ウインナー 15 緑) ビーマン 4.5 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 45 黄) スパゲティ 45 黄) 油 0.65 洋風フイオン 1.3 トマトケチャップ 26 ウスターソース 1.3 塩 0.13			赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 30 緑) にんじん 15 赤) 乾ひじき 2.25 黄) 油 0.39 黄) 砂糖 1.3 みりん 1.3 料理酒 1.3 しょうゆ 2.6 削りふし(だし用)	赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 30 緑) にんじん 15 赤) 乾ひじき 2.25 黄) 油 0.39 黄) 砂糖 1.3 みりん 1.3 料理酒 1.3 しょうゆ 2.6 削りふし(だし用)	赤) 冷豚肉 15 緑) じゃがいも 45 赤) 乾わかめ 0.45 赤) 赤みそ 7.5 赤) 白みそ 4.8 削りふし(だし用) 2	赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 30 緑) にんじん 15 赤) 乾ひじき 2.25 黄) 油 0.39 黄) 砂糖 1.3 みりん 1.3 料理酒 1.3 しょうゆ 2.6 削りふし(だし用)	赤) 冷豚肉 15 緑) じゃがいも 45 赤) 乾わかめ 0.45 赤) 赤みそ 7.5 赤) 白みそ 4.8 削りふし(だし用) 2	赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 30 緑) にんじん 15 赤) 乾ひじき 2.25 黄) 油 0.39 黄) 砂糖 1.3 みりん 1.3 料理酒 1.3 しょうゆ 2.6 削りふし(だし用)					
卒業お祝い献立					卒業お祝い献立									
赤) 冷豚肉 10.5 緑) ホールコーン缶 7.5 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 15 黄) 砂糖 1.95 酢 1.95 しょうゆ 2.6 黄) ごま油 0.39					赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 30 緑) にんじん 15 赤) 乾ひじき 2.25 黄) 油 0.39 黄) 砂糖 1.3 みりん 1.3 料理酒 1.3 しょうゆ 2.6 削りふし(だし用)					赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 15 緑) こんにやく 22.5 緑) 洗いごぼう 15 赤) 鶏卵 37.5 淡口しょうゆ 5.2 削りふし(だし用) 2 だし昆布 0.5				

こんだて 生活習慣病予防は今から始めよう！	くるで、万博！
①腹八分目 ②朝ごはんを毎日しっかり食べる ③栄養バランスのよい食事をとる ④糖分、脂質、塩分を取り過ぎない ⑤野菜や果物をしっかり食べる ⑥食物繊維の多い食品を食べる ⑦よくかんで食べる	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。

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	797	15.6	28	356	98	4.5	3.3	289	0.47	0.54	31	3.00	6.5
文部科学省基準	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.50未満	7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