

令和5(2023)年 3月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です

寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

| 日 (曜) | 献立名 | 食品名 | | | |
|-----------|---|---|--|---|--|
| | | 赤 (体をつくる) | 緑 (体の調子をととのえる) | 黄 (エネルギーになる) | その他 |
| 1 (水) | 牛乳 ごはん カレー味のうま煮 ごまあえ 生カトルりんご | 牛乳 鶏肉 絹あげ 平天 | たまねぎ にんじん きゃべつ にんじん りんご | 米 じゃがいも さとう ごまあえ | カレー粉 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ |
| 2 (木) | 牛乳 減量パン ミートスパゲティ ツナサラダ 巨峰ゼリー | 牛乳 牛肉 豚肉 まぐろオイルづけ | にんじん たまねぎ グリルピーズ きゃべつ | 減量パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 巨峰ゼリー | 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース |
| 3 (金) | 牛乳 ちらしずし かきたま汁 ひしもち | 牛乳 ちくわ 高野豆腐 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節 | にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ 青ねぎ | 米 さとう ごま でんぶん ひしもち | 酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 |
| 6 (月) | 牛乳 バーカーパン ハンバーグのオレンジソース煮 コーンポテト 野菜スープ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン 削り節 | たまねぎ 人参ジュース とうもろこし たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ | バーカーパン さとう じゃがいも パター | 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう |
| 7 (火) | 牛乳 ごはん さばのソース煮 みそ汁 | 牛乳 さば 削り節 とうふ 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節 | 土しよが だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ | 米 さとう | 濃口しょうゆ |
| 8 (水) | 牛乳 食パン チキンポトフ きのこのソテー いちごジャム | 牛乳 鶏肉 ハム | きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ しめじ 小松菜 | 食パン なたね油 じゃがいも なたね油 いちごジャム | 塩 こしょう 濃口しょうゆ ローリエ粉 チキンブイヨン 塩 こしょう 濃口しょうゆ |
| 9 (木) | 牛乳 ピラフ 中華風コーンスープ ヨーグルト | 牛乳 ベーコン ウィンナー たまご ヨーグルト | にんじん たまねぎ たまねぎ クリームコーン ちんげんさい 干しいたけ | 米 押麦 なたね油 でんぶん | 淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン |
| 10 (金) | 牛乳 アップルパン 春巻 ブロッコリー コンソメスープ ミニゼリー (みかん) | 牛乳 春巻 鶏肉 削り節 | ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ | アップルパン なたね油 かんきつドレッシング ミニゼリー (みかん) | 淡口しょうゆ 塩 こしょう |
| 13 (月) | 牛乳 ごはん 五目野菜炒め じゃがいものみそ汁 | 牛乳 豚肉 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節 | にんじん きゃべつ たまねぎ いら 土しよが にんじん 青ねぎ | 米 さとう ごま油 じゃがいも | 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう |
| 14 (火) | 牛乳 おさつパン ウィンナーのケチャップ煮 きゃべつのソテー ちんげん菜のコーンスープ | 牛乳 ウィンナー ハム 調理用牛乳 削り節 | きゃべつ ちんげんさい クリームコーン | おさつパン さとう なたね油 なたね油 上新粉 | トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう |
| 15 (水) | 牛乳 赤飯 豚肉のしょうが炒め えのきのすまし汁 すだちゼリー | 牛乳 あずき 豚肉 かまぼこ 削り節 だし昆布 | 土しよが たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ | 米 もち米 なたね油 こんにやく さとう すだちゼリー | 塩 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 |
| 16 (木) | 牛乳 カレーライス ひじきときゃべつのサラダ ガトーショコラ | 牛乳 牛肉 ひじき 粉かつお | たまねぎ にんじん きゃべつ にんじん | 米 押麦 なたね油 じゃがいも さとう ガトーショコラ | こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 酢 |
| 20 (月) | 牛乳 ごはん ◎きびなごのかりかりフライ 豚汁 味付けのり | 牛乳 きびなごのかりかりフライ 豚肉 油あげ 赤みそ 削り節 味付けのり | だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ | 米 なたね油 こんにやく | |
| 22 (水) | 牛乳 コッペパン 大豆のチリコンカン マカロニスープ | 牛乳 大豆 ベーコン うずらたまご 鶏肉 | にんじん たまねぎ パセリ にんにく きゃべつ にんじん | コッペパン じゃがいも マカロニ | 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ |
| 23 (木) | 牛乳 キャロットピラフ 肉だんごのスープ フルーツポンチ | 牛乳 鶏肉 ミートボール 削り節 寒天缶 | にんじん にんじんピューレ とうもろこし きゃべつ にんじん もやし みかん缶 バイン缶 | 米 なたね油 | 塩 こしょう チキンブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう |

3日(金) 「ひなまつり献立」

ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。
給食には、お祝いの時に食べられる「ちらしずし」と春の景色(雪<白>の下に新芽<緑>が出て、桃の花<ピンク>が咲いている)を表す「ひしもち」が登場します。

～食べておいしい! 読んで楽しい! 給食図書館～

『おひなまつりの ちらしずし』 作: 平野 恵理子 出版社: 福音館書店

今年のちらしずしは、なおネエが作るんだって! 弟のノブは心配でたまりません。
さあ、お母さんの指導のもとに、なおネエの料理が始まりました!



15日(水) 「卒業おめでとう献立」

6年生の卒業をみんなでお祝いするために赤飯にしました。

赤飯は、米ともち米に小豆を入れて、小豆の色で赤く色づけし、炊き上げたご飯です。昔から赤い色には、悪い気をとりはらう力があると考えられ、お祝いや大切な行事のときに食べられてきました。

また、小学校を卒業する(巣立つ)ことにちなんで、すだちゼリーが付いています。



| 栄養素 | I栄養 | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 |
|------|-------|--------------|--------------|-------|--------|-------|
| 単位 | kcal | % | % | mg | mg | mg |
| 当月平均 | 648 | 23.2 | 20.2 | 329 | 74 | 2.3 |
| 摂取基準 | 650 | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 350 | 50 | 3 |
| 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
| mg | µg | mg | mg | mg | g | g |
| 2.8 | 246 | 0.49 | 0.54 | 27 | 3.8 | 2.4 |
| 2 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 | 2 |

