

令和6(2024)年 3月 給食予定献立表



小学校 (単独・親子)
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

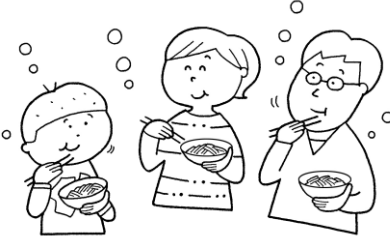
日 (曜)	献立名	食品名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (金)	牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 ひしもち	牛乳 ちりめんじゃこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま かたくり粉 ひしもち	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩
4 (月)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 大根のみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	青ねぎ 大根 人参 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ みりん
5 (火)	牛乳 赤飯 豚肉のしょうが炒め えのきのすまし汁 すだちゼリー	牛乳 豚肉 絹揚げ 削り節	土しよが 玉ねぎ 人参 えのきたけ 青ねぎ	米 もち米 小豆 なたね油 こんにやく 砂糖 すだちゼリー	塩 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
6 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー ひじきときゃべつのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	コッペパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	塩 こしょう チキンブイヨン 濃口しょうゆ 酢
7 (木)	牛乳 菜飯 鶏肉とこんにやくの照り煮 白菜のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	大根葉 白ねぎ 白菜	米 ごま ごま油 こんにやく 砂糖	酒 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 酒 みりん
8 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 春巻 鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン
11 (月)	牛乳 カレーライス きゃべつとツナのソテー	牛乳 牛肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう カレールウ 塩 こしょう
12 (火)	牛乳 ごはん さばのソース煮 塩こうじ汁	牛乳 さば 削り節 豚肉 油揚げ	土しよが 白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土しよが	米 砂糖 なたね油	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 塩こうじ 淡口しょうゆ
13 (水)	牛乳 ごはん みそおでん もやしとたくあんの和え物	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ	大根 人参 もやし たくあん	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま なたね油	濃口しょうゆ
14 (木)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻きフライ ポイルきゃべつ えのきとチンゲンサイのスープ	牛乳 ささみチーズ巻きフライ ベーコン 削り節	キャベツ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 和風ドレッシング	塩 淡口しょうゆ
18 (月)	牛乳 かやくごはん 五目汁 ムース	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 削り節	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 こんにやく 砂糖 春雨 かたくり粉 ムース	濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう
19 (火)	牛乳 ごはん いかの天ぷら 豚汁 ◎かみかみ大豆	牛乳 いか天ぷら 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 大豆	大根 人参 ごぼう 青ねぎ	米 なたね油	
21 (木)	牛乳 食パン カスレ 野菜スープ	牛乳 ウインナー ベーコン 鶏肉 削り節	玉ねぎ 人参 こんにやく トマト水煮 玉ねぎ 人参 小松菜	食パン 白いんげん豆 砂糖	トマトケチャップ ウスターソース ローリエ粉 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ

栄養素	I補給*	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	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
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	605	24.8	20.2	331	80	2.3	3.0	224	0.31	0.49	22	4.9	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	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

旬

まるごと食べよう キャベツ

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますが、水溶性のビタミンCやβカロテンをとるには、生食がおすすめです。また、芯にも栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょう。



季節によって違いがあるよ

- 春キャベツ
- 冬キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きはゆるめです。サラダなど生食で食べるのがおすすめです。



葉は厚く、巻きはかため。形は平たいものが多い特徴があります。煮込み料理に向いています。

ご卒業おめでとうございます



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。食のことも、知識や経験が深まったことでしょう。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、これからも健康で充実した毎日を送ってください。

