


<h1>3月3日(木)</h1>  <p>ひなまつりは桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾り、ちらし寿司やハマグリ料理、ひなあられや菱餅などを楽しみます。</p> <p>3日(木)にはひなあられが出ます。健やかな成長を願いながら食べましょう。</p>	1日(火) エネルギー 806 kcal たんぱく質31.1g 塩分2.5g ☆デニッシュパン ☆デニッシュパン 1コ (乳・小麦) スパゲティ ミートソース 合挽肉 30 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 45 にんにく 0.4 土しょうが 0.8 米ぬか油 1 しお 0.08 こしょう 0.02 トマトケチャップ 13 ウスターソース 4 鶏肉の香草焼き 皮なし鶏肉 2コ にんにく 0.3 コリアンダー 0.06 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.6 ☆牛乳 1本	2日(水) エネルギー 809 kcal たんぱく質32.5g 塩分2.8g 鮭わかめごはん 精白米 105 紅鮭わかめ 3.3 豚肉のしょうが炒め 豚肉 72 たまねぎ 72 米ぬか油 0.5 土しょうが 2.4 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 4.2 さけ 1 切干大根サラダ まぐろオイル漬 10 切干しだいこん 6 にんじん 6 和風ドレッシング 8 ☆牛乳 1本	3日(木) エネルギー 824 kcal たんぱく質31.8g 塩分2.6g 白ごはん 精白米 105 関東煮 皮なし鶏肉 20 平天 15 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 22 さとう 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 けずりぶし 0.5 水 50 ミニミニがんも 15 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1.5 水 30 かつお和え はくさい 55 ほうれんそう 16 にんじん 6 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 シーチキンのそぼろ煮 さとう 30 こいくちしょうゆ 0.8 水 1.1 ひなあられ ひなあられ 1袋 ☆牛乳 1本	4日(金) エネルギー 793 kcal たんぱく質26.6g 塩分2.4g 白ごはん 精白米 105 チーズインバーガー ☆チーズインバーガー 1コ (乳・小麦) じゃがソーセージ ウィナー 10 じゃがいも 44 たまねぎ 22 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 たまねぎ 25 しめじ 7 エリンギ 5 こしょう 0.01 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 4 ウスターソース 2 コーンソテー ベーコン 10 ホールコーン 25 ほうれんそう 16 しお 0.05 こしょう 0.02 ふりかけ ふりかけ 1袋 ☆牛乳 1本
--	--	---	---	---

7日(月) エネルギー 834 kcal たんぱく質31.3g 塩分2.9g 菜めし 精白米 105 菜めし 3 鶏肉の唐揚げ 鶏肉(皮つき) 3コ 土しょうが 1 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 2 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 ひじきの煮物 芽ひじき 3 牛肉 4 にんじん 5 米ぬか油 0.3 さとう 3.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 4 水 15 ☆牛乳 1本	8日(火) エネルギー 725 kcal たんぱく質29.7g 塩分3.2g ☆ナン ☆ナン(小麦) 1枚 ドライカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 アルファ ソリアーガルーク 7 水 12 青菜のベーコン炒め ベーコン 5 チンゲン菜 22 はくさい 44 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 枝豆コーン 枝豆 8 ホールコーン 10 卒業ケーキ ☆卒業ケーキ(卵・乳) 1コ	9日(水) エネルギー 798 kcal たんぱく質30.4g 塩分2.3g 白ごはん 精白米 105 白身魚のオーロラソース ハム 10 じゃがいも 44 キャベツ 24 にんじん 6 たまねぎ 6 米ぬか油 0.2 さとう 3 しお 0.1 トマトケチャップ 10.5 水 6 挽肉と小松菜のんにく炒め 鶏挽肉 12 さけ 0.4 こまつな 32 にんじん 8 にんにく 0.4 土しょうが 0.4 米ぬか油 0.2 しお 0.1 ぶりかけ 0.1 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 サラダに ↑ かけてください ☆牛乳 1本	10日(木) エネルギー 840 kcal たんぱく質26.7g 塩分1.8g 白ごはん 精白米 105 厚揚げの五目炒め煮 豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 28 水 2.8 八丁風みそ 0.2 トウバンジャン 2.4 とりがらスープ 6 かたくり粉 1.2 水 18 冷凍厚揚げ 45 さとう 1 うすくちしょうゆ 1 水 9 おひたし ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 さつまいもの甘露煮 さつまいも 44 さとう 2 しお 0.12 水 20 のりの佃煮 のりの佃煮 1袋 すだちゼリー すだちゼリー 1コ ☆牛乳 1本	<h1>卒業 8日(火)</h1> <h1>ケーキ</h1> <p>卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校で給食を食べる日も残り少なくなりましたね。</p> <p>給食では8日(火)に卒業の祝いとして卒業ケーキが付きまます。今までの給食を思い出しながら、給食の時間を過ごしてくださいね。</p>
---	---	--	---	--

14日(月) エネルギー 787 kcal たんぱく質26.9g 塩分2.4g 白ごはん 精白米 105 オムレツソース ☆フレンオムレツ(卵) 1コ 米ぬか油 0.2 にんにく 0.2 土しょうが 0.2 トウバンジャン 0.1 米ぬか油 0.2 トマト缶詰 7.7 トマトケチャップ 10 さとう 1.4 こいくちしょうゆ 1.26 ふりかけ ぶりかけ 1袋 キャベツとハムのサラダ ハム 10 キャベツ 47 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.7 洋からし 0.02 米ぬか油 0.2 ☆牛乳 1本	15日(火) エネルギー 790 kcal たんぱく質31.6g 塩分1.7g 白ごはん 精白米 105 酢豚 豚肉角切り 40 しお 0.2 こしょう 0.02 かたくり粉 5 米ぬか油 4 にんじん 22 たまねぎ 55 ビーマン 11 たけのこ水煮 15 干しいたけ 1 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.5 ホークフイオン(缶) 3 水 15 鶏肉のみそ焼き 皮なし鶏肉 2コ 土しょうが 0.13 にんにく 0.13 みそ 1.1 こいくちしょうゆ 0.9 みりん 0.6 さけ 2.7 米ぬか油 0.2 白菜のナムル はくさい 66 にんじん 8 ささがきごぼう 0.3 米ぬか油 0.5 さとう 0.3 ☆白ごま油 0.5 ☆ごま油 0.5 のり のり 1袋 ☆牛乳 1本	16日(水) エネルギー 801 kcal たんぱく質33.4g 塩分1.8g 白ごはん 精白米 105 鯖の生姜煮 さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 つやだれ 6 土しょうが 2.7 水 12 粉かつお 0.2 ☆わかめ入りきんぴら 牛肉 10 細切り茎わかめ 10 いとこんにやく 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 さけ 1 水 2 ☆牛乳 1本	17日(木) エネルギー 874 kcal たんぱく質35.0g 塩分2.7g ☆コッパパン ☆コッパパン(乳・小麦) 1コ 洋風かめ煮 皮なし鶏肉 25 ベーコン 15 じゃがいも 75 たまねぎ 50 にんじん 16 パセリ 0.5 しお 0.5 こしょう 0.02 とりがらスープ 6 水 30 ポイルコーン ホールコーン 30 チョコレートクリーム チョコレートクリーム 1袋 豚肉のガーリック炒め 豚肉 30 たまねぎ 33 にんじん 10 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5 ☆牛乳 1本	18日(金) エネルギー 808 kcal たんぱく質27.1g 塩分2.2g 白ごはん 精白米 100 マーボー豆腐 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 みそ 2.5 ハチ風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 ホークフイオン(缶) 2 水 8 揚げシューマイ ☆シューマイ(小麦) 2コ 米ぬか油 4 キャベツの和え物 キャベツ 47 にんじん 6 米ぬか油 0.9 さとう 1.5 うすくちしょうゆ 2 ☆牛乳 1本
--	--	---	---	--

<h1>3月の新献立</h1> <h1>15日(火) 鶏肉のみそ焼き</h1> <p>鶏肉をんにく、しょうが、みそ、みりん、しょうゆ、酒に漬けて焼いています。お楽しみに!</p>	22日(火) エネルギー 737 kcal たんぱく質32.6g 塩分2.2g 白ごはん 精白米 105 ダッカルビ 皮なし鶏肉 60 キャベツ 42 にんじん 18 たまねぎ 42 にんにく 0.36 土しょうが 0.36 米ぬか油 0.6 さとう 0.8 さけ 0.6 こいくちしょうゆ 3.4 トマトケチャップ 7 りんごクリーム 8 コチジャン 2.4 かたくり粉 0.36 大根とツナの煮物 まぐろオイル漬 15 だいこん 50 土しょうが 0.3 三度豆 5 さとう 1.1 ☆牛乳 1本	23日(水) エネルギー 866 kcal たんぱく質28.5g 塩分2.9g わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85 豚じゃが 豚肉 30 さけ 0.3 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 15 青菜の油炒め うすあげ 2 おおさかしろな 22 はくさい 33 米ぬか油 0.2 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.8 ヨーグルト ☆ヨーグルト(プラス)(乳) 1コ	<h1>しらす</h1> <h1>7日(月)小松菜のしらす和え</h1> <p>しらす干しはカタクチイワシやマイワシの稚魚を原料としています。たんぱく質、ビタミンD、カルシウムやマグネシウムが豊富です。骨を丈夫にする栄養がたくさんあり、成長期のみなさんにおすすめの食材です。</p> <p>今日は野菜の中でもカルシウムや鉄の多い小松菜と和え物にしています。</p> <p>残さず食べて丈夫な骨を育てましょう。</p>	<h1>アヒージョ</h1> <h1>14日(月) ソーセージときのこのアヒージョ風</h1> <p>「アヒージョ」とはスペイン語で「小さなニンニク」、つまり「刻んだニンニク」を表す言葉です。「カスエラ」と呼ばれる耐熱性の陶器や小さい鍋にたっぷりのオリーブオイルとニンニク、唐辛子を入れて香りが出るまで煮込む料理です。</p> <p>給食ではソーセージ、じゃがいも、エリンギ、しめじを使っています。香り豊かなアヒージョを味わって食べてください。</p>
---	---	--	--	--

<p>【給食献立表の見方】</p> <p>① 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。</p> <p>② のマークの日は、スプーンも持参してください。</p> <p>③ 食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。</p> <p>※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。</p> <p>『加工食品のアレルゲンの記載について』</p> <p>加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。</p>	<h3>中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="5">エネルギー</th> <th colspan="4">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維</th> <th rowspan="2">塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>たんぱく質 %</th> <th>脂質 %</th> <th>カルシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>A μgRE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養摂取量</td> <td>806</td> <td>15</td> <td>27</td> <td>350</td> <td>3.2</td> <td>269</td> <td>0.72</td> <td>0.56</td> <td>32</td> <td>6.0</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>学校給食摂取基準(中学生)</td> <td>830</td> <td>エネルギーの13~20%以下</td> <td>エネルギーの25~30%以下</td> <td>450</td> <td>4.0</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>30</td> <td>6.5</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー					ビタミン				食物繊維	塩分	kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	平均栄養摂取量	806	15	27	350	3.2	269	0.72	0.56	32	6.0	2.4	学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5
	エネルギー					ビタミン				食物繊維	塩分																																			
	kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg																																					
平均栄養摂取量	806	15	27	350	3.2	269	0.72	0.56	32	6.0	2.4																																			
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5																																			

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
 ☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。